COTTO&CRUDO.it
www.cottoecrudo.it
Trova e carica le migliori ricette

Cucina tradizionale

Quaderni della nonna

Ricette regionali

70 specialità della tradizione

Orecchiette alle cime di rapa

Tutti i piatti più noti del nostro bel paese

Tariffa R.O.C. - Poste Italiane Spa - Sped. In Abb. Post. - D.L. 353/2003 (conv. In L. 27.02.2004, n° 46), art. 1, comma 1, S/NA

Sprea EDITORI

Sommario agosto-settembre

Ricette Regionali

Antipasti 9

Primi 25

Secondi 41

Oltre 70 preparazioni in giro per l'Italia

NOI RISPETTIAMO L'AMBIENTE!
PEFC
Cucina Tradizionale viene stampata su **carta certificata PEFC**, proveniente da piantumazioni a riforestazione programmata (e perciò gestite in maniera sostenibile!)

Il **prossimo numero** esce il **15 settembre**

ANTIPASTI PRIMI SECONDI CONTORNI DOLCI

PARTECIPA AL CONTEST! di Cotto e Crudo

Il nostro sito **Cotto&Crudo.it** è il portale delle tue ricette. Ogni mese mettiamo alla prova le tue doti da chef sfidandoti con i **nostri contest a tema.** Scoprili sul sito e **partecipa anche tu.** Le ricette più cliccate **verranno pubblicate** sulle nostre numerose testate di cucina! In palio per i vincitori anche il pratico grembiule firmato Cotto&Crudo.it!

COME *caricare* LE RICETTE

Caricare la tua ricetta è ancora più semplice e veloce con l'*Invio Semplificato*, bastano 3 mosse:

1) Collegati al nostro sito e manda la tua ricetta con "invio semplificato" in pochi minuti.

2) Carica il documento di testo con ingredienti, dosi e procedimento della tua ricetta oppure compila i box.

3) Inserisci l'immagine del piatto e clicca INVIA!

Scansiona il QRcode per accedere direttamente al sito.

COTTO&CRUDO.it
by Sprea food

Le ricette dei nostri lettori

Questo mese dal sito di **cottoecrudo.it** abbiamo selezionato alcune originali idee che ci avete inviato, e ora prendendo spunto da **Simone Mesiano** realizzate le vostre ricette.

Su ciascun numero di **Cucina tradizionale** pubblichiamo le ricette più votate inviate al nostro sito **cottoecrudo.it**: una vera e propria comunità virtuale di appassionati della buona cucina, che vogliono condividere le loro prelibatezze.

Canederli

di Simone Mesiano
cotto&crudo.it

per 4 persone

Per il consommé: 200/250 g di **scaramella** o **biancostato**, 2 gambi di **sedano**, 2 **carote**, 2 **cipolle** bianche, 200 g di polpa di **carne tritata di manzo**, 1 **pomodoro**, 2 **porri**, 3 **albumi**, 30 g di **prezzemolo**, **pepe** e **sale** q.b., **Per i canederli:** 250 g di **speck**, 5 cucchiai di **farina**, 2 **uova**, 250 g di **pane** del giorno prima, 2 dl di **latte** intero, 70 g di **erba cipollina**

Prepariamo il brodo di carne la sera prima. In un pentolone lasciamo sobbollire per 1 ora 1,5 litri d'acqua con la scaramella.

Tagliamo a tocchetti le verdure e mettiamole nel brodo con del prezzemolo tritato e cuociamo 1 ora. Il mattino dopo filtriamo con un passino. Facciamo riscaldare.

Amalgamiamo 3 albumi con la carne tritata, come se dovessimo fare delle polpette, senza salare. Creiamo un vortice nel brodo e tuffiamo al centro il composto, giriamo senza far attaccare sul fondo. Appena sale in superficie una sorte di "schiumetta" buttiamola via. Ora, adagiamo un canovaccio sopra alla pentola e lo andremo a filtrare in un'altra pentola; saliamo e pepiamo.

Per i canederli tagliamo lo speck a piccoli pezzi e passiamolo in padella per 5 minuti.

In una ciotola uniamo il pane a cubetti piccoli, le uova, la farina setacciata, il latte e lo speck per ultimo. Mescoliamo e saliamo. Nel frattempo mettiamo dell'acqua calda in una pentola e portiamo ad ebollizione. Accendete il consommé.

Prepariamo tutti i canederli ed uno alla volta li andremo a mettere in acqua per circa 30 secondi e con una schiumarola li adageremo nel consommé caldo. Lasciamo cuocere il tutto per circa 15 min.

Serviamoli caldi con una manciata di erba cipollina sopra.

Antipasti

Semplici o complessi, di terra o di mare, gli antipasti regionali italiani sono capaci di risvegliare l'appetito portando in tavola le primizie e i prodotti d'eccellenza del nostro territorio. Viaggiamo insieme da Nord a Sud, isole comprese, per un inizio pasto da vero gourmet.

Cuculli liguri

per 4 persone

1 kg di patate, 20 g di pinoli, 30 g di Parmigiano grattugiato, 100 g di pangrattato, 100 g di burro, olio di semi di arachidi per friggere, 3 uova, maggiorana q.b. pepe in grani q.b., sale q.b.

Laviamo le patate e facciamole lessare per 40-45 minuti in abbondante acqua bollente, scoliamole, peliamole e passiamole in uno schiacciapatate raccogliendole in una ciotola.

Ammorbidiamo il burro a temperatura ambiente, rendiamolo a pezzetti e uniamolo, poco per volta, alle patate amalgamando bene con un cucchiaio di legno in modo da ottenere un composto omogeneo e filante.

Aggiungiamo i pinoli tritati grossolanamente, un pizzico di maggiorana, sale e una spolverata di pepe, poi incorporiamo i tuorli, uno alla volta, tenendo da parte gli albumi.

Aggiungiamo il Parmigiano grattugiato e mescoliamo. Utilizzando un cucchiaino con il composto di patate formiamo tante palline, passiamole prima negli albumi sbattuti e, poi, nel pangrattato.

Friggiamo i cuculli in olio caldo, quindi sgoccioliamoli con un ragno e asciughiamoli su carta assorbente da cucina dall'olio in eccesso.

Serviamo caldi e croccanti.

da ricordare

I cuculli sono una preparazione tradizionale di Genova che deve il suo nome alla forma che ricorda quella dei bozzoli del baco da seta (coccoli). Si gustano nelle osterie e friggitorie del centro storico, sempre serviti nel tipico cartoccio detto "peppià".

Melanzane sott'olio

per 4 persone

1 kg di **melanzane** lunghe, 3 **pomodori ramati**, 4 spicchi d'**aglio**, 4 **peperoncini rossi**, 1 l di **aceto bianco**, 1 l e ½ d'**acqua**, **olio extravergine d'oliva** q.b., 10 foglioline di **menta fresca**, **sale grosso** q.b.

Sbucciamo le melanzane e tagliamole a tocchetti della stessa dimensione, sistemiamole in una terrina e cospargiamole con il sale grosso. **Lasciamole riposare** per circa 8 ore. Trascorso il tempo di riposo scoliamole dall'acqua che avranno rilasciato e strizziamole. **Portiamo ad ebollizione** l'acqua con l'aceto e cuociamo le melanzane per 4 minuti. **Lasciamole raffreddare** e strizziamole nuovamente.

Laviamo e tagliamo a pezzetti l'aglio, la menta, i peperoncini e i pomodori e amalgamiamoli insieme alle melanzane.

Sterilizziamo i vasetti di vetro e sistemiamo le melanzane condite al loro interno.

Aggiungiamo l'olio extravergine fino quasi all'orlo dei vasetti e chiudiamo con i rispettivi tappi.

Serviamo le melanzane sott'olio come antipasto o per farcire delle bruschette di pane.

Vitello tonnato

per 4 persone

600 g di **girello di vitello**, 200 g di **tonno sott'olio**, 2 **acciughe sotto sale**, 10 g di **capperi**, 3 **uova sode**, ½ litro di **vino bianco secco**, **olio d'oliva** e **aceto balsamico** q.b., 1 **cipolla**, 1 ciuffo di **rosmarino**, 1 **carota**, 1 **gambo di sedano**, **chiodi di garofano** q.b., **sale** q.b.

In una casseruola mettiamo la carne, la carota, il rosmarino, la cipolla, il sedano, i chiodi di garofano, il sale e un filo d'olio. Bagniamo con il vino e mezzo bicchiere d'acqua.

Cuociamo il tutto per circa 90 minuti.

A parte prepariamo la salsa mettendo in una ciotola il tonno sbriciolato, le uova tagliate a pezzetti, i capperi, le acciughe, un cucchiaio d'aceto e 3 cucchiai d'olio.

Con l'aiuto di un frullatore, amalgamiamo tutti gli ingredienti per ottenere una crema liscia e omogenea.

Se il composto risulta denso aggiungiamo un po' di brodo di cottura.

da ricordare

Una volta cotta la carne, lasciamola raffreddare poi tagliamola a fettine sottili che copriremo con la salsa tonnata.

È un piatto che va servito freddo o tiepido con l'aggiunta di qualche cappero.

Lo si chiama anche "vitel tonné" ma non è un piatto francese bensì è una antica ricetta piemontese, nata probabilmente nel Cuneese all'inizio del XVIII secolo. Servito nelle osterie insieme ai ricchi antipasti piemontesi, oggi è diventato un classico goloso per i convivi delle feste.

Mozzarella in carrozza

per 4 persone

8 fette di **pane in cassetta**, 80 g di **prosciutto cotto** a fette, 1 **mozzarella di bufala** campana qualche foglia di **basilico**, 2 **uova**, **latte** q. b., **pangrattato** q. b., **olio di semi di arachide** 4 **pomodori secchi**

Tagliamo i bordi del pane in cassetta ricavando 8 quadrati. Tagliamo anche la mozzarella in fette dello spessore di mezzo centimetro e adagiamone due sopra ognuna delle quattro fette di pane.

Condiamo con il basilico spezzettato, il prosciutto cotto e i pomodori secchi a dadini.

Chiudiamo i panini con le altre 4 fette di pane e passiamone i bordi in un poco di latte, poi tuffiamoli per intero nelle uova sbattute.

Passiamoli nel pangrattato compattandoli bene con le mani e facendolo aderire perfettamente su tutti i lati del panino.

Cuociamo in abbondante olio di semi di arachide a 230° C e serviamo la mozzarella "in carrozza" subito ben calda e fumante.

da ricordare

L'appellativo di questo irresistibile antipasto napoletano deriva dal fatto che, un tempo, la mozzarella era racchiusa tra due fette di pane rotonde, così che il risultato finale ricordava le ruote di una carrozza. Da quando è stato commercializzato il pane in cassetta si è perso l'aspetto originario ma non il gusto.

Friselle

per 4 persone

500 g di farina di grano duro, 250 ml di acqua tiepida, 50 ml di olio extra vergine di oliva 10 g di lievito di birra fresco, 10 g di sale, 1 cucchiaino di malto d'orzo, 1 cucchiaino di zucchero
Per condire: alici marinate, pomodori e basilico

da ricordare

Sciogliamo il lievito nell'acqua. In una ciotola versiamo la farina, l'olio, lo zucchero, il malto e l'acqua con il lievito aggiungendone poca alla volta. Amalgamiamo gli ingredienti e uniamo il sale.

Impastiamo lungamente fino ad ottenere un impasto liscio, omogeneo ed elastico.

Formiamo un panetto, poniamolo in una ciotola, copriamo con pellicola trasparente e facciamo lievitare per un'ora o fino al raddoppio del volume.

Dividiamo l'impasto in palline di circa 120 g ciascuna.

Da ognuna ricaviamo dei cordoncini lunghi 20 cm per un diametro di 3-4 cm, chiudiamoli a cerchio sovrapponendo le due estremità.

Poniamo le ciambelle ottenute su una teglia foderata di carta forno ben distanziate e lasciamo lievitare fino al raddoppio.

Mettiamo in forno già caldo a 200°C per 10 minuti, sforniamole, facciamole raffreddare e tagliamole orizzontalmente in due.

Rimettiamole nella teglia con la parte tagliata in alto e inforniamole nuovamente a 160°C per circa 40 minuti.

Prima di condirle bagniamole velocemente sotto l'acqua e farciamole a piacere con una dadolata di pomodori, basilico e filetti di alici marinate.

Cazzilli palermitani

per 4 persone

1 kg di **patate** vecchie o rosse, 1 **spicchio d'aglio**, 1 ciuffo di **prezzemolo**, 1 **uovo**, 1 cucchiaio di **caciocavallo** grattugiato, **farina** q.b., **olio EVO** q.b., **sale** q.b., **pepe** q.b.

Lessiamo le patate in acqua salata, scoliamole e lasciamole completamente raffreddare.

Peliamole e schiacciamole con lo schiacciapatate per ottenere una purea fine e senza grumi.

Uniamo il sale, il pepe, il prezzemolo tritato, l'uovo, il caciocavallo e l'aglio tritato.

Amalgamiamo fino a rendere omogeneo il composto.

Ungiamoci le mani con l'olio d'oliva e formiamo le crocchette fino a terminare l'impasto.

Passiamole nella farina e riponiamole in frigorifero a solidificare per almeno 1 ora.

Friggiamo i cazzilli in abbondante olio, scoliamoli su carta assorbente per eliminare l'olio in eccesso e serviamoli caldi.

da ricordare

Abbinati alle panelle e conditi con un po' di succo di limone, i cazzilli sono il ripieno della muffoletta, uno dei panini da strada più amati nelle vie di Palermo, tra i capisaldi della rosticceria siciliana.

Crostini toscani

per 4 persone

500 g di **fegatini di pollo**, 1 noce di **burro**, 250 ml **brodo di pollo** o **carne**, 2 **carote**
1 costa di **sedano**, 1 **cipolla**, 1 spicchio di **aglio**, 1 bicchiere di **vino bianco**, 4 filetti di **acciughe** o
pasta di acciughe, 1 cucchiaio di **capperi sotto sale**, **olio extra vergine di oliva** q.b.

Tagliamo i fegatini di pollo a pezzetti e teniamoli da parte.
Su un tagliere prepariamo un trito piuttosto fine con le carote, il sedano, la cipolla e l'aglio e poi lo facciamo soffriggere in due cucchiai di olio extra vergine di oliva, fino a far imbiondire le verdure.
Aggiungiamo i fegatini di pollo precedentemente sminuzzati e facciamo rosolare, sfumando con il vino bianco e poi con il brodo di carne per 30 minuti.
Una volta terminata la cottura della carne, frulliamola per pochi secondi insieme ai capperi, già lavati e asciugati, le acciughe, il trito di verdure e una noce di burro.
Spalmiamo la crema ottenuta su fette di pane caldo tostato.

da ricordare

Olive all'ascolana

per 6 persone

500 g di olive ascolane del Piceno DOP, 150 g di carne trita di maiale, 150 g carne trita di manzo, 150 g carne trita di pollo, 3 uova, 1 cipolla, 1 carota, 1 gambo di sedano, 2 cucchiai di pangrattato + quello per la panatura, 40 g di grana grattugiato, 20 g di pecorino grattugiato, noce moscata in polvere q.b., scorza di 1 limone, 1 cucchiaino di concentrato di pomodoro, ½ bicchiere di vino bianco, farina q.b., olio extravergine d'oliva q.b., sale e pepe q.b.

Tritiamo la cipolla, il sedano e la carota già mondati e soffriggiamoli in 3 cucchiai d'olio.
Aggiungiamo le carni e rosoliamole bene. Saliamo, pepiamo e sfumiamo con ½ bicchiere di vino, uniamo un cucchiaino di concentrato di pomodoro e lasciamo cuocere a fiamma dolce per 40 minuti.
Lasciamo raffreddare e frulliamo la carne con 2 cucchiai di pangrattato, il grana grattugiato, il pecorino, 1 tuorlo, un pizzico di noce moscata, la scorza di un limone, sale e pepe.
Denocciolamo ora le olive tagliandole a spirale, intorno al nocciolo, poi inseriamo in ognuna una pallina di ripieno, compattiamo con le mani per ridare la forma originale alle olive, quindi infariniamole, passiamole nelle restanti uova sbattute e nel pangrattato.
Friggiamo le olive in olio bollente, scoliamole e serviamole calde o tiepide.

Nate intorno al 1800 le olive ascolane sono una delle specialità più conosciute del territorio Piceno. La loro origine si ascrive alla necessità di consumare le regalie di carne che i contadini offrivano ai nobili proprietari terrieri.

Sarde in saor

per 4 persone

500 g di **sarde** fresche, 1 kg di **cipolle bianche** di Chioggia, 8 dl di **aceto bianco**, 50 g di **pinoli**, 50 g di **uvetta**, 100 g di **farina 00**, 200 g di **olio d'oliva**, 15 g di **sale**

Puliamo le sarde eliminando la testa e l'intestino, apriamole a libro e togliamo le lische. Laviamole sotto l'acqua fredda, asciughiamole, infariniamole leggermente e friggiamole nell'olio molto caldo.

Togliamole con il mestolo forato non appena dorate su entrambi i lati e facciamole asciugare su carta assorbente.

Sbucciamo e affettiamo le cipolle, soffriggiamole in una padella con qualche cucchiaio di olio caldo a fuoco molto moderato. Versiamo l'aceto e lasciamolo sobbollire per qualche minuto, quindi togliamo dal fuoco.

Creiamo uno strato di sarde in una terrina non troppo grande, saliamole leggermente.

Disponiamo sopra le sarde una parte delle cipolle sgocciolate, bagniamo con un po' di aceto caldo, cospargiamo con pinoli e con l'uvetta, precedentemente ammollata in acqua tiepida e ben strizzata, e proseguiamo così a strati.

da ricordare

Infine, versiamo tutto l'aceto rimasto per coprire completamente i pesci. Chiudiamo la terrina con della pellicola trasparente e lasciamo marinare le sarde in un luogo fresco almeno per un giorno prima di servire.

Il "saor" è letteralmente il sapore che viene a crearsi nella proporzione di 2:1 tra cipolle e pesce. L'antica ricetta veneziana nacque attorno al 1300 quando, in assenza di frigoriferi, l'aceto era utilizzato come ingrediente per conservare il più a lungo possibile i pesci più piccoli.

Giardiniera

per 6 persone

300 g di **carote**, 300 g di **sedano bianco**, 400 g di **cavolfiori**, 350 g di **peperoni rossi**
350 g di **peperoni gialli**, 3 **foglie di alloro**, 3 g di **pepe nero** in grani, 10 g di **sale grosso**
50 cl di **olio extravergine di oliva**, 1,5 l di **aceto di vino bianco**

Laviamo tutte le verdure sotto l'acqua corrente, e puliamole.
Riduciamo il sedano a cubetti piccoli e regolari; tagliamo a metà i peperoni e ne eliminiamo le nervature e i semi interni, poi li tagliamo come il sedano.
Con un coltellino tagliamo in piccoli pezzi tutte le cime dei cavolfiori; spuntiamo le carote, peliamole tagliamole anch'esse a cubetti.
Teniamo le verdure in recipienti separati e a parte, in una pentola capiente, portiamo a bollore l'aceto di vino bianco con le foglie di alloro, aggiungiamo il sale grosso e i grani di pepe nero, poi buttiamo per prime le carote e lasciamole cuocere per 2 minuti; aggiungiamo i cavolfiori, cuociamo per altri 3 minuti e, infine, inseriamo anche i pezzi di peperoni e il sedano.
Continuiamo la cottura in aceto bollente per altri 5 minuti, poi scoliamo tutte le verdure, aiutandoci con uno scolapasta.
Versiamo le verdure sopra un panno asciutto da cucina e lasciamole asciugare per almeno 3 ore, cambiando almeno 2 volte il panno.
Prendiamo i nostri barattoli di vetro sterilizzati, aggiungiamo un filo di olio sul fondo e riempiamoli con un mix di verdure.
Copriamo bene tutte le verdure con l'olio fin quasi all'orlo dei contenitori, poi chiudiamo con i coperchi ermetici e lasciamo riposare in un ambiente buio e fresco per almeno 30 giorni prima di consumare la giardiniera sott'olio.

da ricordare

Giardiniera di verdure

Erbazzone

per 6 persone

Per la sfoglia: 500 g di **farina**, 30 g di **burro**, 250 ml di **acqua frizzante**, **sale** q.b.
Per il ripieno: 1 kg di **bietole**, 400 g di **spinaci**, 2 **porri**, 1 **spicchio d'aglio**, 80 g di **lardo**
prezzemolo q.b., **olio extravergine d'oliva** q.b., **Parmigiano** grattugiato q.b., **sale** e **pepe** q.b.

Prepariamo la sfoglia: disponiamo la farina a fontana su una spianatoia, versiamo al centro il burro tagliato a pezzetti, un pizzico di sale, l'acqua frizzante e lavoriamo l'impasto fino a quando non diventa liscio ed elastico.
Trasferiamo il tutto in una ciotola, copriamo con un canovaccio e facciamo riposare per 1 ora circa.
Nel frattempo tagliamo il lardo a pezzetti e rosoliamolo in una padella con un filo d'olio insieme ai porri e a uno spicchio d'aglio finemente tritati.
Tagliamo gli spinaci e le bietole già mondati a listarelle, versiamo nella padella e cuociamoli per 10 minuti circa.
Saliamo e pepiamo a piacere e incorporiamo il Parmigiano grattugiato e il prezzemolo tritato.
Amalgamiamo il tutto fino ad ottenere un composto omogeneo.
Dividiamo la pasta in 2 parti uguali e stendiamole con un mattarello per ricavare 2 sfoglie sottili.
Rivestiamo una teglia con la carta da forno e adagiamoci sopra una delle sfoglie. Versiamo all'interno il ripieno e chiudiamo con il secondo disco di pasta.
Sigilliamo bene i bordi e pungiamo la sfoglia con i rebbi di una forchetta.
Cuociamo l'erbazzone in forno preriscaldato a 180°C per 45 minuti circa. Facciamo intiepidire prima di servire.

da ricordare

Schiacciata toscana

per 4 persone

200 g di **farina bianca 00**, 300 g di **acqua** tiepida, 2 cucchiai di **olio extravergine d'oliva**
4 cucchiai di **olio di semi di mais**, 1 rametto di **timo** fresco, 1 cucchiaino di **sale grosso**

da ricordare

In una ciotola capiente setacciamo la farina, uniamo l'olio di semi e quello d'oliva poco alla volta, mescolando con una frusta per evitare la formazione di grumi.

Versiamo l'acqua tiepida a filo e continuiamo a mescolare. Impastiamo il composto con la punta delle dita sino ad amalgamare bene gli ingredienti.

Portiamo l'impasto su una spianatoia leggermente infarinata e lavoriamolo energicamente per qualche minuto con il palmo della mano fino a ottenere un composto compatto e omogeneo.

Formiamo una palla, avvolgiamola nella pellicola trasparente e lasciamola riposare in frigorifero per 15 minuti.

Suddividiamo la pasta in panetti e tiriamoli sottili con un mattarello infarinato.

Pratichiamo dei piccoli fori sulle sfoglie e mettiamole su una teglia rivestita di carta da forno; distribuiamo sulla superficie il sale grosso e il timo fresco.

Inforniamo a 220°C per 5 o 6 minuti.

L'eccelsa qualità dell'olio ha fomentato le tante varianti di "schiaccia" in tutta la regione Toscana. Oltre 600 sono infatti i nomi attribuiti a questo prodotto che un tempo serviva anche a verificare la temperatura del forno prima di cuocere il pane.

Alici a beccafico

per 5 persone

1 kg di **alici**, 400 g di **pangrattato**, 130 g di **pinoli**, 120 g di **capperi**, 10 **foglie di alloro**, 100 g di **pecorino** o **Parmigiano** grattugiato, 30 g di **uvetta**, 2 cucchiaini di **zucchero**, 2 **limoni**, 2 spicchi **d'aglio**, scorza di 1 **arancia**, **prezzemolo** q.b., **olio extravergine d'oliva** q.b., **sale** q.b.

Puliamo le alici, eliminiamo le interiora, la testa e la lisca interna. Laviamo delicatamente le alici sotto l'acqua corrente e asciughiamole.
In una padella facciamo rosolare gli spicchi d'aglio in abbondante olio extra vergine d'oliva caldo, eliminiamoli e aggiungiamo il pangrattato, facciamolo tostare e trasferiamolo in una ciotola.
Aggiungiamo al pangrattato l'uvetta precedentemente ammollata nell'acqua e strizzata, i capperi dissalati, il formaggio grattugiato, del prezzemolo tritato, due pizzichi di sale, i pinoli, lo zucchero, la scorza grattugiata di un limone e di un'arancia.
Amalgamiamo il tutto per ottenere una farcia morbida.
Stendiamo le alici a libro e su ognuna distribuiamo un cucchiaio del composto farinoso, chiudiamo a sandwich con un'altro pesciolino e proseguiamo fino ad esaurire gli ingredienti.
Adagiamo le alici in una teglia alterandole con delle foglie di alloro.
Irroriamo con il succo del limone rimasto, cospargiamole con il pangrattato avanzato e cuociamo in forno caldo a 180°C per 15 minuti.

da ricordare

Beccafico è il nome di un uccellino ghiotto di frutta che veniva cacciato dai nobili siciliani per la sua pregiata carne durante il XIX secolo. Per imitare l'aristocratica pietanza, i contadini sostituirono la selvaggina con il pesce e un mix di ingredienti poveri che non richiedevano né troppi denari né battute di caccia.

Torta rustica napoletana

per 4 persone

Per la pasta: 500 g di **farina**, 100 ml di **olio d'oliva**, **acqua** q.b., **sale** e **pepe** q.b.,
Per il ripieno: 100 g di **salame napoletano**, 100 g di **prosciutto crudo**, 100 g di **pancetta**, 100 g di **pecorino**, 10 **uova**, **Parmigiano reggiano** q.b., **sale** e **pepe** q.b.

Tagliamo a cubetti il salame, il prosciutto, la pancetta e il pecorino. A parte prepariamo l'impasto lavorando la farina con l'olio, un pizzico di sale e di pepe e aggiungiamo acqua fino a ottenere un impasto della giusta consistenza.

Dividiamo la pasta in due parti e stendiamola fino ad ottenere due sfoglie sottili.
Rivestiamo una teglia circolare da circa 28 cm di diametro con la carta da forno e adagiamoci sopra uno dei due dischi.

Sbattiamo le uova in una ciotola capiente con un pizzico di sale.

Incorporiamo il Parmigiano grattugiato, pepe a piacere, i salumi e il formaggio e amalgamiamo il tutto, prima di versarlo nella teglia.

Livelliamo il ripieno di uova, formaggi e salumi, chiudiamo con il secondo disco di pasta e sigilliamo i bordi.

Cuociamo in forno preriscaldato a 200°C per 20 minuti, poi abbassiamo la temperatura a 180°C e cuociamo per altri 25 minuti.

da ricordare

La Campania è la regina delle torte rustiche da forno. Dal casatiello al tortano passando attraverso la pizza chiena possiamo continuamente riproporre queste ricette mettendo a frutto gli avanzi di salumi e formaggi per un riciclo da maestri.

Sciatt valtellinesi

per 4 persone

300 g di **farina di grano saraceno**, 200 g di **farina 00**, 300 g di **formaggio casera** o **bitto**, ½ cucchiaino di **sale**, **acqua frizzante** o **birra** q.b., 1 cucchiaio di **grappa**, **olio** per friggere q.b.

Scaldiamo il forno a 180°C.
Misceliamo bene con una frusta le due farine con il sale e la grappa e aggiungiamo poco per volta l'acqua frizzante fino a ottenere un composto morbido e filante.
Uniamo il formaggio casera tagliato a cubetti da circa 2 cm di dimensione e mescoliamo il tutto. Mettiamo a riposare l'impasto per circa due ore a temperatura ambiente.

Versiamo l'olio per friggere in padella e quando è bollente immergiamo l'impasto dandogli la forma di una pallina aiutandoci con due cucchiai e facendo attenzione a includere un cubetto di formaggio in ogni porzione di pasta.
Quando gli sciatt vengono a galla dorati, scoliamoli con una schiumarola e detergiamone l'olio in eccesso prima di servirli su un letto di insalata fresca.

da ricordare

Primi

Amati e copiati in tutto il mondo i primi piatti italiani sono il simbolo della nostra cucina e un'icona del nostro Paese. Ogni regione, se non addirittura ogni casa, vanta preparazioni profumate ed eternamente buone in cui ogni ingrediente racconta una storia, un gesto e un luogo.

Pancotto

per 4 persone

400 g di **pomodori ramati**, 200 g di **spinaci**, 250 g di **pane raffermo**, 1 l di **brodo vegetale**
4 cucchiai di **olio evo**, 2 spicchi **d'aglio**, **scamorza** q.b., **prezzemolo** q.b., **pepe** q.b., **sale** q.b.

Laviamo bene gli spinaci e sgoccioliamo le foglie su un canovaccio.
Incidiamo la parte inferiore dei pomodori con una croce e passiamoli per 1 minuto in acqua bollente, scoliamoli, sbucciamoli, eliminiamo i semi e tagliamoli a pezzetti piccoli.

da ricordare

Sbucciamo l'aglio e schiacciamolo, tritiamo il prezzemolo e sbricioliamo grossolanamente le fette di pane.

In una casseruola scaldiamo l'olio con gli spicchi d'aglio, uniamo i pezzi di pomodoro e un pizzico di sale; cuociamo il sugo lasciandolo sobbollire per 20 minuti.

Uniamo gli spinaci, mescoliamo e cuociamo per altri 5 minuti; versiamo il brodo bollente, uniamo il prezzemolo e il pane, mescolaiamo con un cucchiaio di legno e portiamo a cottura per altri 15 minuti.

A fuoco spento mescoliamo con cura finché tutto il liquido si sarà assorbito.

Serviamo la zuppa calda o tiepida con una macinata di pepe, un filo d'olio, e la scamorza tagliata a strisce sottili.

Non è chiaro se il pancotto sia una ricetta del sud o nord Italia, quel che è certa è la sua origine contadina e la base di pane secco che può essere anche prima soffritto o tostato, o ancora frullato a seconda delle consistenze che vogliamo abbinare con le verdure. Dalla ribollita toscana al pangallucccio abruzzese il riciclo del pane avanzato dà vita a zuppe dal sapore autentico e mai scontato.

Orecchiette pugliesi alle cime di rapa

per 4 persone

350 g di **orecchiette** fresche pugliesi, 700 g di **cime di rapa**, 2 cucchiai di **ricotta stagionata** grattugiata, 2 spicchi di **aglio**, **olio evo** q.b., 1 **peperoncino piccante**, 2 cucchiai di **aceto**, **sale** q.b., 1 pagnotta di **pane pugliese**

Puliamo le cime di rapa, tagliamole a pezzetti e laviamole.
Portiamo a bollore in una pentola 4 bicchieri di acqua con 2 cucchiai di aceto, uniamo le cime di rapa, poco sale, mettiamo il coperchio e cuociamole al dente, sgocciolamole con un mestolo forato, conservando il liquido di cottura, passiamole sotto l'acqua fredda e scoliamole ancora.
In una pentola portiamo a bollore l'acqua di cottura delle cime di rapa tenuta da parte.
Rosoliamo l'aglio tritato in una padella con un filo di olio e il peperoncino tritato privato dei semi; facciamo soffriggere il tutto a fuoco basso e aggiungiamo le cime di rapa.
Facciamole insaporire velocemente, mescolando e regoliamo di sale.
Immergiamo le orecchiette nell'acqua bollente, mescolando bene per evitare che si attacchino e portiamole a cottura, mantenendole al dente.
Scoliamo le orecchiette e versiamole nella padella con le cime di rapa.
Cuociamo per 1 minuto su fuoco vivo, scuotendo energicamente la padella per il manico, cospargiamo con la ricotta, mescoliamo velocemente, togliamo dal fuoco e serviamo nel tipico pane pugliese.

PRIMI

Gnocchetti sardi alla campidanese

per 4 persone

400 g di **pasta fresca** tipo "gnocchetti sardi", 2 bustine di **zafferano**, 200 g di **pasta di salsiccia**, 500 g di **pomodori freschi**, 80 g di **pecorino sardo** grattugiato, 1 **cipolla**, **olio extravergine d'oliva** q.b., **sale** e **pepe nero** macinato q.b.

Scottiamo i pomodori in acqua bollente per 30 secondi, scoliamoli in una ciotola con acqua fredda, peliamoli e tagliamo la polpa a piccoli pezzi.
Sbucciamo e affettiamo la cipolla al velo, facciamola rosolare con olio e aggiungiamo la pasta di salsiccia, mescolando bene con un cucchiaio di legno; cuociamo a fuoco medio per 8 minuti. **Aggiungiamo lo zafferano** e mescoliamo accuratamente.

Uniamo il pomodoro a pezzetti e continuiamo la cottura per altri 10 minuti, a fuoco medio, mescolando di tanto in tanto.
Aggiustiamo di sale e pepe nero macinato a piacere.
Cuociamo gli gnocchetti sardi in abbondante acqua salata bollente, scoliamoli con uno scolapasta, uniamoli al sugo, e mantechiamoli con il pecorino sardo grattuggiato.

I malloreddus sono un formato di pasta tipico della Sardegna. Conditi con carne, pesce o verdure venivano originariamente rigati a mano con il ciuliri, una sorta di cestino in paglia che permetteva di donare loro la caratteristica striatura e forma incava perfette per raccogliere il sugo.

Spätzle agli spinaci con burro e salvia

per 8 persone

800 g di **spinaci puliti**, 300 g di **farina**, 1 bicchiere scarso **d'acqua**, 2 uova, 70 g di **burro**, **noce moscata** q.b., 10 foglie di **salvia**, **sale** q.b.,

Lessiamo gli spinaci in pochissima acqua per 5 minuti, poi scoliamoli, strizziamoli e tritiamoli finemente su un tagliere.
Passiamo gli spinaci al setaccio e raccogliamo la verdura in una ciotola.
Aggiungiamo l'acqua, la farina, le uova, il sale, un pizzico di noce moscata e sbattiamo con una frusta fino a ottenere una pastella verde di media consistenza. Lasciamo riposare per 30 minuti.
In una pentola bassa e larga portiamo a bollore abbondante acqua salata, versiamovi la pastella attraverso un passaverdure o uno schiacciapatate a maglie larghe per formare quasi degli spaghetti che scoleremo con una schiumarola non appena vengono a galla.
Passiamoli rapidamente sotto un getto d'acqua fredda corrente e versiamoli in una padella dove avremo precedentemente fuso il burro a fiamma bassa con le foglie di salvia.
Amalgamiamo e serviamo gli spatzle caldi, se gradite con formaggio grattugiato a piacere.

da ricordare

Questi gnocchetti di forma irregolare sono una specialità dell'Alto Adige mutuata dalla Germania dove sono consumati come contorno di carni e cacciagione, di qui il loro nome che, tradotto in italiano, significa "passerotti".

Jota friulana

per 4 persone

180 g di **fagioli**, 3 **patate** medie, 300 g di **crauti**, 2 **foglie di alloro**, 3 spicchi **d'aglio**, 1 cucchiaino di **semi di cumino**, 1 cucchiaio di **farina**, 300 ml di **brodo vegetale** 25 g di **olio extravergine d'oliva**, **sale** e **pepe** q.b., crostini di **pane tostati** q.b.

Mettiamo i fagioli in ammollo in abbondante acqua la sera precedente alla preparazione. Scoliamoli e cuociamoli in acqua calda nel doppio del loro volume, con dentro le foglie d'alloro e per circa 45 minuti.

In una casseruola a parte rosoliamo 2 spicchi d'aglio leggermente schiacciati in un cucchiaio raso d'olio extravergine; eliminiamo poi l'aglio, aggiungiamo i semi di cumino pestati nel mortaio, incorporiamo i crauti, saliamo, pepiamo, copriamo appena d'acqua e facciamo cuocere a fiamma dolce per mezz'ora.

Peliamo e tagliamo le patate a cubetti, incorporiamole ai fagioli, versiamo il brodo vegetale e proseguiamo nella cottura per altri 15 minuti, poi passiamo il tutto nel passaverdure.

Sbucciamo e affettiamo l'ultimo spicchio d'aglio, rosoliamolo nell'olio rimasto, stemperiamo la farina nel soffritto, versiamo dentro il passato e i crauti, giriamo bene la preparazione con un cucchiaio di legno, regoliamo di sale e pepe e proseguiamo nella cottura per altri 3-4 minuti mescolando spesso.

Serviamo la jota, a piacere, con crostini o fette di pane tostati.

Questa minestra è un piatto tipico della cucina di tutto il Friuli-Venezia Giulia, nonché di Trieste e del litorale italiano dell'Istria dove la si arricchisce, a volte, con costine di maiale o di agnello. Il nome deriva dal tardo latino "jutta" che significa brodaglia, la preparazione nasce infatti come recupero di avanzi di fagioli e cavoli.

PRIMI

Pizza di scarola

per 2 persone

500 g di **pasta di pane**, 3 cespi di **scarola**, 40 g di **pinoli**, 40 g di **uvetta**, 3 **acciughe** salate, 20 g di **capperi**, 150 g di **olive nere** snocciolate, 1 spicchio di **aglio**, 7 cucchiai di **olio**, **farina** q.b., **sale** q.b.

Ungiamo di olio la placca del forno e adagiamovi sopra la pasta lievitata stesa con il mattarello, spennelliamo con altro olio e lasciamo riposare per mezz'ora.
Facciamo rinvenire l'uvetta in acqua calda. Mondiamo la scarola, eliminando le prime foglie esterne e staccando le altre dal cespo centrale, laviamole e buttiamole in una casseruola contenente acqua bollente salata, scottiamole per 5 minuti, scoliamole, facciamole intiepidire, strizziamole e tagliuzziamole.
Laviamo le acciughe per dissalarle, spiniamole e otteniamo i filetti.
Facciamo scaldare in una padella 3 cucchiai di olio con l'aglio tagliato a lamelle: quando queste ultime saranno leggermente dorate, eliminiamole e versiamo i filetti di acciuga, schiacciamoli con una forchetta per scioglierli nel condimento.
Uniamo la scarola e facciamo insaporire mescolando, aggiungiamo ora l'uvetta sgocciolata, i pinoli, i capperi e amalgamiamo.
Leviamo dal fuoco e lasciamo raffreddare la preparazione.
Distribuiamo la farcia sulla pasta nello stampo, irroriamo con l'olio rimasto, spargiamo le olive snocciolate, inforniamo a 210°C e cuociamo per 25-30 minuti.

da ricordare

Pappardelle al cinghiale

per 6 persone

500 g di **pappardelle**, 700 g di **lombata di cinghiale**, 1 kg di **pomodori** pelati
50 g di **pancetta** a dadini, ½ l di **vino rosso**, **olio extravergine di oliva**, 1 tazza di **brodo di carne**, 1 **cipolla**, 1 cucchiaio di **aceto di vino rosso**, 1 costa di **sedano**, 3 spicchi di **aglio**, 1 rametto di **timo**, **alloro** q.b., **pepe in grani** q.b., **sale** q.b.

Riduciamo il pezzo di carne di cinghiale a tocchetti e mettiamoli a marinare in una ciotola con 350 ml di vino rosso, l'aceto, ½ cipolla tritata, metà sedano a rondelle, l'alloro, il timo e l'aglio schiacciato.
Lasciamoli in infusione per 12 ore, girandoli di tanto in tanto con un cucchiaio di legno.
Terminata la marinatura sgoccioliamo la carne e rosoliamola in una casseruola con l'olio, la pancetta, il sedano e la cipolla rimasti.
Appena sarà ben dorata, saliamo, pepiamo, uniamo il vino rimasto, i pelati e facciamo cuocere per circa 30 minuti.
A metà cottura, diluiamo, se necessario, con il brodo.
Ultimata la cottura, passiamo il sugo con un mixer dandogli la consistenza desiderata e rimettiamo a scaldare.
Ora lessiamo le pappardelle in acqua salata, scoliamole al dente e terminiamo la cottura spadellandole con il sugo di carne.
Serviamo le pappardelle calde.

da ricordare

Classificata come carne nera, la polpa di cinghiale proviene nella maggior parte dei casi da allevamenti semi-intensivi ed è oggi spesso reperibile nei banchi dei surgelati. Marinatura, cottura lenta o in umido sono le chiavi per stemperarne il sapore selvatico e gustarne tutta la tenerezza.

Bigoli in salsa veneta

per 4 persone

320 g di **pasta tipo bigoli**, 400 g di **cipolle bianche** di Chioggia, 60 g di filetti di **acciughe** **olio extravergine d'oliva** q.b., **sale** q.b., **pepe nero** macinato q.b., 1 ciuffo di **prezzemolo**

Con un coltello affilato eliminiamo le estremità delle cipolle, poi sbucciamole e tagliamole a fettine.
Scaldiamo un filo d'olio in una padella antiaderente e facciamo stufare le cipolle, a fuoco basso, per 10 minuti.
Mescoliamo e regoliamo di sale.
Aggiungiamo acqua calda sempre cuocendo a fuoco basso fino a che la cipolla non diventa morbida e trasparente.
Uniamo ora le acciughe sfilettate e dissalate, quindi stemperiamole bene, con un cucchiaio di legno, nel condimento delle cipolle; mescoliamo il tutto anche schiacciando un po' le cipolle per rendere più omogenea la salsa.
Cuociamo i bigoli in una pentola con tanta acqua bollente salata, poi scoliamoli e buttiamoli nella padella con la salsa.
Mescoliamo bene sul fuoco e diamo un tocco con una macinata di pepe nero; serviamo caldo con una spolverata di prezzemolo fresco tritato.

da ricordare

Sono le cipolle bianche di Chioggia, dal caratteristico sapore dolce che ben si sposa con il pesce, il segreto di questo sugo antico e verace che veniva tradizionalmente consumato nei giorni di magro che precedono le festività cattoliche.

Gnocchi di patate alla sorrentina

per 4 persone

1 kg di **patate** a pasta bianca, 300 g di **farina** bianca, 1 **uovo**, ½ **cipolla** bianca, **basilico** q.b., 500 g di **pomodori** pelati, 400 g di **mozzarella** fior di latte, **sale** q.b., **pepe** q.b., **olio evo** q.b.

PRIMI

Laviamo le patate e facciamole cuocere per circa 40 minuti, con la buccia e in acqua fredda non salata. Una volta cotte, peliamole ancora calde, passiamole allo schiacciapatate e impastiamole con la farina e l'uovo.

Preleviamo un pezzetto di impasto e modelliamo un serpentello da 1 cm di spessore facendolo rotolare sulla spianatoia leggermente infarinata, poi, con il coltello, ricaviamo tanti cilindretti di 2 cm di lunghezza.

da ricordare

Passiamo ogni gnocco sul riga gnocchi o sui rebbi di una forchetta e disponiamoli su un piano infarinato.

Scaldiamo a fuoco basso l'olio in una casseruola e facciamo appassire la cipolla affettata con qualche foglia di basilico. Uniamo i pomodori pelati spezzettati, regoliamo di sale e cuociamo per 10 minuti.

Cuociamo gli gnocchi in acqua bollente leggermente salata e scoliamoli con una schiumarola man mano che vengono a galla.

Versiamoli in una pirofila e condiamoli con la salsa di pomodoro e la mozzarella tagliata a dadini.

Inforniamo per 5 minuti a 200°C in modalità grill. Sforniamo, guarniamo con altro basilico fresco e gustiamo.

Pansotti alle noci

per 4 persone

Per la pasta: 300 g di **farina 00**, 100 g di **vino bianco**, 95 g **d'acqua** a temperatura ambiente
Per il ripieno: 120 g di **ricotta** fresca, 200 g di **bietole**, 200 g di **spinaci**, 1 **uovo**
40 g di **Parmigiano** grattugiato, **olio di oliva** q.b., 1 spicchio d'**aglio**, **pepe** in grani q.b., **sale** q.b.,
Per la crema di noci: 150 g di gherigli di **noci**, 50 g di **panna** fresca, 80 g di **pane**,
½ spicchio d'**aglio**, 1 rametto di **maggiorana**, **Parmigiano** q.b., 10 g di **burro**, **semi di papavero** q.b.
pepe in grani q.b.,, **latte** q.b. **sale** q.b.

Per la pasta fresca: in una ciotola versiamo la farina setacciata e un pizzico di sale. Uniamo il vino bianco e aggiungiamo anche l'acqua a temperatura ambiente. Lavoriamo gli ingredienti a mano fino a ottenere un impasto liscio e omogeneo. Copriamo l'impasto con la pellicola e facciamo riposare 30 minuti.

Per il ripieno: scottiamo in acqua calda le bietole e gli spinaci, scoliamoli, strizziamoli e tritiamoli. In un tegame con due cucchiai d'olio imbiondiamo uno spicchio d'aglio e aggiungiamo le verdure cotte. Facciamo raffreddare, eliminiamo l'aglio, mettiamo in una ciotola e mescoliamo con la ricotta setacciata, l'uovo, sale, pepe e il parmigiano. Riprendiamo la pasta e stendiamola in una sfoglia sottile, tagliamola in quadrati da circa 5 cm per lato e distribuiamo una noce di ripieno al centro. Spennelliamo con un po' d'acqua fredda il bordo dei quadrati e richiudiamo prima a triangolo, con una leggera pressione delle dita per sigillare i pansotti, e poi a raviolo, ripiegando gli angoli alla base del triangolo attorno al pollice. Teniamo i ravioli da parte, coperti e su una superficie leggermente infarinata.

Per il sugo: lasciamo in ammollo il pane in acqua e latte; con un mixer frulliamo le noci, il pane strizzato, l'aglio, la maggiorana, pepe e sale a piacere e la panna fino a ottenere una crema. Lessiamo al dente i pansotti, scoliamoli e passiamoli in padella con il burro; condiamo con la crema di noci e guarniamo con i semi di papavero.

da ricordare

Risotto al barolo

per 4 persone

320 g di **riso Carnaroli**, 300 ml di **barolo** da 13%, 1 l di **brodo di carne** limpido, 80 g di **burro** + una noce per mantecare, ½ **cipolla**, **Parmigiano** grattugiato q.b., **sale** e **pepe** q.b., 8 foglioline di **erbe aromatiche** a piacere per decorare

Mettiamo un tegame sul fuoco e facciamo sciogliere il burro. Tritiamo la cipolla già mondata e, non appena il burro è sciolto, versiamola nella padella.

Dopo due o tre minuti, aggiungiamo il riso e facciamolo tostare per alcuni minuti fino a che non risulta trasparente.

Versiamo il Barolo, giriamo con un mestolo di legno e alziamo la fiamma. Quando il vino inizia a sobbollire, abbassiamo nuovamente la fiamma e lasciamo che si assorba bene al riso.

da ricordare

Aggiungiamo, poco alla volta e progressivamente, il brodo e mescoliamo prima con una frusta, per favorire l'emulsione dell'amido, e poi con un cucchiaio di legno, lasciando cuocere per 20 minuti in totale. A metà cottura aggiustiamo di sale.

Una volta che il riso è cotto, spegniamo, togliamo dal fuoco e mantechiamo con una noce di burro, una spolverata di pepe e abbondante parmigiano.

Lasciamo riposare per un minuto e serviamo caldo decorando con foglioline di erbe aromatiche a piacere.

Prima di utilizzare il vino, versiamolo in un recipiente e lasciamolo "aprire" per sprigionare tutti i suoi sentori fruttati e floreali di viola e vaniglia. La qualità del vino è infatti la chiave del successo di questo risotto prezioso nato in Piemonte e amatissimo dal primo presidente del consiglio della Repubblica Italiana, Camillo Benso conte di Cavour.

Pici all'aglione

per 4 persone

400 g di **pasta tipo "Pici"**, 5 spicchi d'**aglio** grandi, 600 g di **pomodoro** fresco, 1 cucchiaio di **aceto bianco**, **olio extravergine d'oliva**, **peperoncino** q.b., **sale** fino q.b.

Laviamo e sbollentiamo i pomodori, peliamoli, eliminiamo i semi, tagliamoli a pezzi e riduciamoli a salsa nel passaverdura. Sbucciamo l'aglio e tagliamolo a fettine.

Scaldiamo un filo d'olio in una padella antiaderente, mettiamo l'aglio e facciamolo rosolare a fuoco basso per circa 2 minuti.

Versiamo la salsa di pomodoro e mescoliamo. Regoliamo di sale, aggiungiamo il peperoncino e un cucchiaio di aceto bianco.

Cuociamo per circa 15 minuti a fuoco basso, mescolando di tanto in tanto.

Infine, lessiamo i pici in abbondante acqua bollente salata, scoliamoli e buttiamoli direttamente nella padella del sugo.

I pici sono spaghettoni lunghissimi di sola acqua e farina che possiamo gustare soprattutto nella provincia senese e in Maremma. La tipica lavorazione dà, con tutta probabilità, il nome a questa pasta lunga toscana gustata sin dai tempi degli etruschi. In dialetto "appicciare" significa infatti stendere e allungare.

Zuppa alla pavese

per 2 persone

4 fette di **pane**, 50 g di **burro**, 4 **uova**, 60 g di **Grana padano**, 1 l di **brodo di carne**
1 ciuffo di **prezzemolo**

In una padella facciamo sciogliere il burro e adagiamo le fette di pane soffriggendole da entrambi i lati.

Disponiamo ora le fette di pane sul fondo delle scodelle di servizio e rompiamo in ciascuna scodella due uove facendo attenzione a non rompere il tuorlo.

Versiamo il brodo bollente in ciascuna scodella facendolo cadere lontano dai tuorli.

Lasciamo che l'albume si cucini a contatto con il brodo caldo, spolveriamo con abbondante Grana grattugiato e serviamo in tavola con qualche fogliolina di prezzemolo fresco.

da ricordare

Nonostante la semplicità della preparazione, sembra che questa zuppa sia stata ideata per sfamare Francesco I di Francia, approdato alla Cascina Repentita durante la battaglia di Pavia nel 1525. La leggenda narra che la colona pavese mise insieme i pochi ingredienti a sua disposizione deliziando il re che, dopo un anno di prigionia in Italia, portò in Francia questa ricetta rendendola molto popolare.

Tagliatelle al ragù bolognese

per 4 persone

300 g di **polpa di manzo** macinata grossa, 150 g di **pancetta di maiale**, 50 g di **carota**, 50 g di **costa di sedano**, 50 g di **cipolla**, 50 g di **burro**, 300 g di **passata di pomodoro** o **pelati**, ½ bicchiere di **vino rosso**, 1 bicchiere di **latte intero**, 1 bicchiere di **brodo**, (facoltativo), **sale** e **pepe** q.b., 400 g di tagliatelle fresche

In una padella capiente facciamo sciogliere la pancetta tritata finemente. **Aggiungiamo il burro** e lasciamo fondere, aggiungiamo ora il sedano, la carota e la cipolla mondati e ben tritati e lasciamo appassire per qualche minuto. **Uniamo la carne macinata** e mescoliamo con un mestolo di legno facendola rosolare finché non "sfrigola". **Il composto va ora bagnato con il vino** e mescolato delicatamente sino a quando il vino non è completamente evaporato.
Uniamo la passata e copriamo con un coperchio .
Lasciamo sobbollire lentamente per circa 2 ore aggiungendo, all'occorrenza, del brodo. Verso la fine aggiungiamo un bicchiere di latte per mitigare l'acidità del pomodoro e aggiungere cremosità alla salsa.
Aggiustiamo infine di sale e pepe e condiamo le nostre tagliatelle cotte a parte in abbondante acqua salata.

da ricordare

Secondi

I piatti anticamente preparati da contadini, pescatori, manovali e allevatori sono diventati, nel tempo, un classico della tradizione culinaria regionale. Carni, pesci e formaggi sono i protagonisti di ricette gustose e sempre di moda con cui è d'obbligo misurarsi.

Baccalà alla vicentina

per 4 persone

400 g di baccalà già ammollato, 3 acciughe sott'olio, 1 spicchio d'aglio, 1 cipolla bianca grande, 1 mazzetto di prezzemolo, 3 cucchiai di Parmigiano grattugiato, farina q.b., olio q.b., latte q.b.

Affettiamo la cipolla e mettiamola in padella assieme a un po' di olio, lo spicchio d'aglio e una bella manciata di prezzemolo tritato.

Aggiungiamo le acciughe e lasciamo andare finché non si saranno sciolte bene e la cipolla sarà morbida.

Prendiamo i tranci di baccalà e infariniamoli. Mettiamo i tranci di baccalà, già ammollati e infarinati, nella padella con la cipolla, facciamoli rosolare su entrambi i lati quindi aggiungiamo tre cucchiai di Parmigiano grattugiato.

Versiamo in padella tanto latte quanto basta per ricoprire a filo i tranci di baccalà, e lasciamo cuocere per minimo 1 ora a fuoco basso, non mescolando ma spostandolo per non farlo né rompere né attaccare.

Serviamo guarnendo con ciuffi di prezzemolo.

da ricordare

Per preparare questa prelibatezza veneta possiamo rinvenire lo stoccafisso sotto sale, tenendolo a bagno per 3 giorni nel latte o, come vorrebbe la preparazione originale raccomandata dalla Confraternita del Baccalà, scegliere il baccalà essiccato all'aria. Le caratteristiche inalienabili della ricetta restano: lunga cottura, olio abbondante e di ottima qualità, non rimestare il pesce in cottura.

Saltimbocca alla romana

per 4 persone

4 fette di **vitello**, 4 fette di **prosciutto crudo**, 4 foglie di **salvia**, 30 g di **burro**, ½ bicchiere di **vino bianco**, 1 pizzico di **sale** , 1 pizzico di **pepe nero** macinato

Eliminiamo gli eventuali nervetti dalla carne e battiamo le fette di vitello con un batticarne dopo averla "chiusa" tra due fogli di carta forno.
Laviamo e asciughiamo la salvia facendo attenzione a non romperla. Teniamola da parte.
Adagiamo una fetta di prosciutto su ogni fettina di carne, quindi disponiamo una foglia di salvia su ogni fettina fermando il tutto con uno stuzzicadenti.
Facciamo sciogliere il burro e, quando inizia a soffriggere, adagiamo i saltimbocca e cuociamoli per farli rosolare un paio di minuti per ogni lato.
Una volta rosolati sfumiamo con il vino bianco e lasciamo cuocere per altri 5 minuti.
Saliamo e aggiungiamo il pepe.
Togliamo la carne dalla padella e lasciamo ridurre il fondo di cottura.
Serviamo bagnando i saltimbocca con il sughetto di cottura.

La versione romana prevede il vitello ma sono diffuse diverse varianti regionali, per esempio nelle Marche si usa il girello di manzo, altrove si aggiungono invece cipolle o carciofi alla preparazione. Il trucco per tutte queste variazioni rimane sempre quello di non cuocere troppo la carne dalla parte del prosciutto per evitare che si secchi.

Caciucco

per 6 persone

1,5 kg di pesce assortito: **seppie**, **polpi**, **gallinelle**, **triglie**, **gronco**, **scampi**, **scorfano**, **nasello**, **cicale** e **gamberoni** 1 **cipolla** e ½, 1 **carota**, 300 g di **pomodori**, 1 costa di **sedano**, 2 spicchi **d'aglio**, 1 ciuffo di **prezzemolo**, 1 bicchiere di **vino rosso**, **peperoncino rosso piccante** q.b., 6 fette di **pane toscano**, **olio d'oliva** e **sale** q.b.

da ricordare

Puliamo tutto il pesce e conserviamo le teste, che serviranno per la preparazione del brodo. Tagliamo i pesci più grandi in 2 o 3 pezzi, mentre polpi e seppie a listarelle.

Per il brodo cuociamo in acqua salata le teste, il sedano, 1 cipolla, la carota, un ciuffo di prezzemolo e uno spicchio d'aglio. Portiamo a ebollizione e cuociamo per 30 minuti.

In una pentola di terracotta capiente, rosoliamo l'olio, la cipolla tritata finemente, aggiungiamo il prezzemolo, uno spicchio d'aglio, il peperoncino e i pomodori a pezzetti.

Quando i pomodori appassiranno aggiungiamo i polpi e le seppie. Non appena il pesce prende colore, bagniamo con il vino e con qualche mestolo di brodo.

Quando polpi e seppie saranno morbidi versiamo i pesci più grandi tagliati a pezzi e continuiamo a cuocere aggiungendo qualche mestolo di brodo.

Aggiustiamo di sale se necessario e finiamo la cottura.

Serviamo la zuppa calda accompagnata da fette di pane abbrustolito.

Fegato alla veneziana

per 4 persone

600 g di **fegato di vitellone**, 2 **cipolle** bianche grosse, 50 g di **burro**, 3 cucchiai di **olio extravergine d'oliva**, 2 cucchiai di **aceto di vino bianco**, 1 mazzetto di **prezzemolo**, 15 g di **sale**, **pepe** q.b.

Sbucciamo le cipolle e tagliamole e fettine. In una padella antiaderente mettiamo a riscaldare metà del burro e un cucchiaio di olio extravergine di oliva, uniamo le cipolle e lasciamole appassire tenendo sempre la fiamma molto bassa.

da ricordare

A metà cottura aggiungiamo l'aceto e lasciamolo sfumare completamente.

Laviamo il fegato e tagliamolo a striscioline lunghe circa 4 centimetri e spesse 2, lasciamole scolare in un colapasta.

In un'altra padella versiamo il resto del burro e di olio a temperatura bassa poi alziamo la fiamma e uniamo i bastoncini di fegato. Saliamo e pepiamo.

Facciamoli saltare per 5 minuti mescolando di tanto in tanto poi uniamoli alle cipolle, mescoliamo e lasciamo cuocere per altri 5 minuti.

A fine cottura aggiungiamo il prezzemolo tritato finemente.

Serviamo il fegato alla veneziana caldo accompagnato a piacere da una polenta morbida o da un puré.

Dal 1790 abbiamo notizia del "Figà àea Veressiana", come si dice in dialetto, che unisce il gusto della più nobile delle frattaglie alla dolcezza delle cipolle bianche di Chioggia. Già gli antichi romani usavano cuocere il fegato con i fichi per stemperarne il gusto.

SECONDI

Aragosta alla catalana

per 2 persone

1 **aragosta**, 8 **pomodorini**, 1 **cipolla**, 1 mazzetto di **erba cipollina**, ½ bicchiere di **aceto di vino bianco**, 1 **limone**, **olio extravergine d'oliva** q.b., **sale** q.b.

da ricordare

Immobilizzata con uno spago da cucina l'aragosta, da voi o dal vostro pescivendolo di fiducia, immergiamola in una pentola piena di acqua salata bollente e facciamola cuocere per circa 20 minuti.
Il suono che sentirete in cottura non è che il fischio del vapore che fuoriesce dalla corazza.
Trascorsi 20 minuti lasciamola raffreddare in pentola e poi scoliamola.
A parte, in una ciotola, prepariamo un'emulsione mescolando energicamente il succo di un limone, cinque cucchiai d'olio e un pizzico di sale.
Affettiamo sottilmente la cipolla e mettiamola a marinare nell'aceto per una decina di minuti.
Tagliamo a dadini i pomodori e teniamoli da parte.
Posiamo l'aragosta su un tagliere, sleghiamola e aiutandoci con un coltello e una forbice tagliamola a metà per il lungo, partendo dalla testa.
Eliminiamo il filo intestinale interno e le parti dure della testa, quindi tagliamola in pezzi non troppo piccoli. Estraiamo anche la polpa delle zampe.
Ricomponiamo l'aragosta nei piatti da portata, copriamola con i pomodori e le cipolle ben scolate e condiamo il tutto con la vinaigrette precedentemente preparata; cospargiamo infine con un trito di basilico o erba cipollina, lasciamo riposare per 4 ore e serviamo.

Polpette alla napoletana

per 4 persone

250 g di **carne di manzo** macinata, 150 g di **carne di maiale** macinata, 2 **uova** fresche, 150 g di **pane raffermo**, **latte** q.b., 2 spicchi di **aglio**, 1 **cipolla**, 40 g di **pane grattugiato**, 4 cucchiai di **olio extra vergine di oliva**, 80 g **Parmigiano** grattugiato, 1 ciuffo di **prezzemolo** 700 g di **pelati** o **passata di pomodoro**, **farina** q.b., qualche fogliolina di **basilico**, **sale** e **pepe** q.b.

In una ciotola amalgamiamo, per ottenere un composto omogeneo e denso, la carne tritata di manzo e quella di maiale, la mollica di pane bagnata nel latte e ben strizzata, le uova sgusciate, il pane grattugiato, l'aglio finemente tritato, 2 cucchiai di olio extra vergine di oliva, il sale a piacere, il prezzemolo tritato, il formaggio parmigiano ed un po' di pepe.

da ricordare

Facciamo riposare il composto ottenuto per almeno 20 minuti e prepariamo il sugo: in una pentola su fuoco moderato, poniamo 2 cucchiai di olio extra vergine d'oliva e facciamo appassire la cipolla tritata.

Aggiungiamo i pomodori pelati sminuzzati con la forchetta, un mestolo d'acqua, un pizzico di sale e un po' di prezzemolo e basilico tritati.

Lasciamo cuocere coperto e a fuoco basso per circa 5 minuti, e durante questo lasso di tempo prendiamo l'impasto e lavoriamo con le mani una dozzina di polpette rotonde, passiamole velocemente nella farina e caliamole dentro il sugo.

Facciamo cuocere le polpette nel sugo a fuoco lento per circa 15 minuti, lasciamole riposare nella salsa a fuoco spento per qualche minuto e poi serviamole calde.

Pollo alla cacciatora

per 4 persone

1 **pollo** tagliato a pezzi oppure 4 cosce e 4 sovracosce, 800 g di **polpa di pomodoro**, 1 **cipolla** dorata, 1 costa di **sedano**, 1 **carota**, 1 spicchio **d'aglio**, 1 bicchiere di **vino rosso**, 1 rametto di **rosmarino**, 1 ciuffo di **prezzemolo**, **olio extravergine di oliva**, **sale** q.b., **pepe nero** q.b.

Prepariamo un trito grossolano con carota, cipolla e sedano e teniamo da parte.

In una padella scaldiamo un filo d'olio con uno spicchio d'aglio in camicia e un rametto di rosmarino e mettiamo a rosolare il pollo a pezzi, cominciando dal lato della pelle.

Sigilliamo i pezzi di pollo, lasciamo colorire le carni da entrambi i lati e aggiungiamo il trito di verdure. Saliamo e pepiamo a piacere e lasciamo insaporire.

Sfumiamo ora con il vino, lasciamolo evaporare completamente e aggiungiamo la polpa di pomodoro.

Lasciamo cuocere coperto e a fuoco dolce per 35 minuti. Quando la polpa inizierà a staccarsi dalle ossa, il pollo è pronto. Aggiungiamo il prezzemolo fresco tritato, amalgamiamo e serviamo il pollo alla cacciatora caldo.

da ricordare

Il pollo in umido è una ricetta semplice e confortevole che si ritrova praticamente in tutte le cucine italiane dove le massaie potevano mettere insieme la cena passando tra l'orto e il pollaio. La variante "alla romana" presenta il prosciutto nel soffritto o ancora i peperoni stufati insieme al pollo. Eliminando il vino dalla nostra versione, otterremo la versione "alla fiorentina".

Sformato di caciocavallo

per 4 persone

100 g di **caciocavallo stagionato**, 2 **uova**, 125 ml di **panna fresca**, 125 ml di **latte**, **burro** q.b., 1 pizzico di **noce moscata**, **pepe in grani** q.b., **sale** q.b., **Per il pesto:** 100 g di **rucola**, 4 cucchiai di **olio extravergine di oliva**, 2 cucchiai di **Parmigiano**, **timo** q.b., **Per decorare:** 2 mazzetti di **rucola**, **caciocavallo a riccioli**

In una ciotola sbattiamo le uova con il caciocavallo grattugiato, la panna, il latte, il sale, il pepe e la noce moscata.
Laviamo la rucola, asciughiamola e mettiamola nel mixer con il Parmigiano grattugiato, l'olio e qualche foglia di timo; frulliamo fino a ottenere una crema.
Imburriamo degli stampini di carta da forno o piccoli pirex rotondi e riempiamoli per ¾ con il composto ottenuto.

da ricordare

Aggiungiamo un cucchiaino di pesto al centro, finiamo di riempire gli stampi con il composto, livelliamo e cuociamo in forno caldo a 180°C per 18 minuti circa.
Controlliamo la cottura con uno stecchino: se esce pulito potremo toglierli dal forno e lasciarli intiepidire.
Distribuiamo il pesto di rucola nei singoli piatti, capovolgiamo in ognuno lo stampo e decoriamo con riccioli di formaggio e foglie di rucola.

Il caciocavallo è uno dei formaggi a pasta filata più famosi del Sud Italia. La sua forma è diventata un'icona di italianità mentre il suo nome ha origini misteriose. Forse perchè anticamente era prodotto da latte di giumenta e trasportato per vie accidentate tanto da trasformare il latte in cacio. Una seconda ipotesi lo ascrive agli stampi a forma di cavallo che venivano impressi sui formaggi nelle dogane del Regno di Napoli.

Peposo dell'Impruneta

per 4 persone

500 g di **carne di manzo** dal muscolo, 200 g di **brodo di carne** fatto in casa, 3 bicchieri **vino rosso toscano** (sangiovese), 1 **cipolla rossa** non grande, 2 spicchi d'**aglio** 2 rametti di **maggiorana**, grani di **pepe nero** q.b., **olio extra vergine di oliva** q.b, **sale** q.b.

Tagliamo la carne a dadini di 2-3 cm ed eliminiamo grasso e nervetti. Mondiamo e tagliamo al velo la cipolla e la facciamo appassire in 4 cucchiai di olio in una pendola, possibilmente di coccio.

Aggiungiamo la carne e gli spicchi d'aglio sbucciati e tritati, facciamo soffriggere per qualche minuto, saliamo e aggiungiamo una parte del pepe in grani. Aggiungiamo 1 bicchiere di vino rosso e, sempre girando, il brodo.

Copriamo con un coperchio e lasciamo cucocere a fuoco basso girando spesso finché il brodo non si sarà asciugato.

Quando il brodo si è quasi ritirato aggiungiamo un altro bicchiere di vino, ancora pepe e facciamo evaporare il vino, poi continuiamo la cottura per circa 4 ore, aggiungendo se necessario altro brodo per mantenere la carne sempre in umido.

da ricordare

Assaggiamo, regoliamo di sale e uniamo l'ultimo bicchiere di vino. Facciamo evaporare a fuoco più vivace e aggiungiamo altro pepe. La carne deve diventare morbidissima e si dovrà spezzare senza utilizzare il coltello.

Serviamo il peposo in piccole ciotole di cotto con foglioline di maggiorana e accompagnato a piacere con fette di pane toscano abbrustolito.

A poco più di 20 km da Firenze sorge Impruneta, la città che con le sue fornaci contribuì a modellare i mattoni che diedero corpo alla cupola del Brunelleschi di Santa Maria del Fiore. Sembra che proprio in quelle fornaci i lavoratori misero a punto questo spezzatino con aglio, spezie e vino.

Calamari ripieni alla griglia

per 4 persone

8 **calamari** già eviscerati, 2 spicchi **d'aglio**, 4 filetti **d'acciuga sott'olio**, 250 g di **pangrattato**, la buccia di 1 **limone**, 1 ciuffo di **prezzemolo**, 100 g di **Parmigiano** grattugiato 80 g di **caciovallo** o **pecorino** grattuggiato, 1 cucchiaino di **concentrato di pomodoro**, 100 g di **pinoli**, **olio extravergine d'oliva** q.b., **sale** q.b.

Puliamo i calamari, laviamoli e lasciamoli sgocciolare. Tagliamo i tentacoli e riduciamoli a piccoli pezzetti.
In una padella con un filo d'olio facciamo sciogliere i filetti di acciuga rimestandoli con un cucchiaio di legno e saltiamo i tentacoli a tocchetti.
In un'altra padella antiaderente tostiamo a fiamma media il pangrattato in un filo d'olio fino a renderlo dorato.
Amalgamiamo in una ciotola il pangrattato tostato con la buccia di un limone, i pinoli, qualche fogliolina di prezzemolo, l'aglio finemente tritato, il Parmigiano e il caciocavallo grattugiati, i tentacolini già cotti, un cucchiaino di passata di pomodoro, sale a piacere e olio fino a ottenere una farcia omogenea e morbida.
Con l'aiuto di un cucchiaino farciamo i calamari con il composto a base di pane condito.
Chiudiamo le estremità dei calamari con due stuzzicadenti, spennelliamoli d'olio e grigliamoli su tutti i lati per 3/4 minuti.
Serviamo i calamari imbottiti caldi con una vinaigrette di olio, sale e limone d'accompagnamento.

Possiamo testare ripieni sempre diversi e personalizzare la ricetta con altre cotture: un'alternativa "da scarpetta" è quella al sugo che prevede di scottare i calamari ripieni nell'olio, sfumarli con un po' di vino e poi cuocerli più lentamente nel sugo, o ancora in forno a 200°C per circa 20 minuti.

Braciole al sugo

per 4 persone

12 fettine di **carpaccio di vitello**, 100 g di **mortadella**, 100 g di **uvetta**, 700 g di **passata di pomodoro**, ½ bicchiere di **vino bianco**, 18 foglie di **basilico**, **olio di oliva** q.b., **sale** e **pepe** q.b.

Stendiamo bene le fettine di carne e su ognuna mettiamo una bella fetta di mortadella tagliata sottile.
Adagiamo ora l'uvetta, precedentemente ammollata in acqua e scolata, e una foglia di basilico spezzettata.
Richiudiamo formando un involtino e fermiamo con uno stuzzicadenti.
In una padella antiaderente mettiamo generoso olio extravergine e facciamo rosolare gli involtini a fiamma vivace da tutti i lati, quindi sfumiamo con il vino bianco.
Quando sarà evaporato il vino, aggiungiamo la passata di pomodoro, il basilico avanzato, sale e pepe a piacere e cuociamo per almeno 30 minuti.
Serviamo le braciole ben calde.

La ricetta originale barese prevede l'uso della carne di cavallo e un ripieno di prezzemolo, aglio e pecorino. La lenta cottura, insieme agli aromi rilasciati dalla carne farcita, rendono questa preparazione un condimento sontuoso anche per pasta e pane.

Merluzzo alla calabrese

per 6 persone

800 g di **filetti di merluzzo**, 20 g di **gherigli di noce**, 10 g di **pecorino romano** grattugiato
1 l di **brodo vegetale**, 4 **patate**, ½ bicchiere di **vino bianco secco**, 3 cucchiai di **pangrattato**,
4 cucchiai di **olio extravergine di oliva**, 1 spicchio d'**aglio**, **timo**, **prezzemolo** e **basilico** q.b., **sale** q.b.

da ricordare

Su un tagliere riduciamo i filetti di merluzzo a pezzetti di circa 5 o 6 cm e scottiamoli nel brodo bollente per 4 o 5 minuti. Scoliamoli e disponiamoli su un piatto.
Sbucciamo le patate, tagliamole a fette, e scottiamole per 3 minuti in acqua bollente salata; scoliamole e asciughiamole con un canovaccio. Laviamo il prezzemolo, il timo, il basilico e asciughiamoli delicatamente.
Poniamo il prezzemolo e l'aglio in un recipiente, aggiungiamo due cucchiai d'olio e tritiamo con un mixer unendo poi le foglie di basilico, i gherigli di noce, il pangrattato e il pecorino.
Poniamo in una pirofila uno strato di patate, cospargiamo con le erbe aromatiche tritate e aggiungiamo una porzione di pesce.
Terminiamo con altre erbe aromatiche, irroriamo d'olio, bagniamo con il vino bianco e cuociamo a 200°C per 20 minuti.

Le noci sono una vera e propria miniera di virtù: sono considerate un rimedio naturale in caso di ipertensione e ci aiutano a tenere sotto controllo il colesterolo. Ricche di omega 3, proteine, vitamina A, E, B1, B2, acido folico, fibre e persino melatonina fanno bene alle future mamme, conciliano il sonno e ci aiutano a mantenere capelli e pelle luminosi.

Cotolette alla milanese

per 4 persone

4 lombate di vitello con l'osso, 200 g di pane grattugiato, 3 uova, 1 pizzico di sale, 100 g di burro

da ricordare

Tagliamo il grasso esterno delle lombate per evitare che si riduca durante la cottura. Prendiamo un batticarne, lavoriamo con forza le lombate su un tagliere e schiacciamole per renderle morbide e sottili.

Sbattiamo le uova in una ciotola e passiamoci tutte le lombate, una per volta. Versiamo il pangrattato in un'altra ciotola, impaniamo una a una tutte le fette di carne, quindi battiamo con le mani la superficie per far aderire correttamente il composto di uovo e pane.

Ripassiamo le lombate una seconda volta nell'uovo sbattuto e infine ancora nel pangrattato per ottenere la caratteristica doppia impanatura.

Con il batticarne schiacciamo ancora sul tagliere tutte le lombate, per far aderire bene tutti gli ingredienti.

In una padella antiaderente piana facciamo sciogliere il burro e mettiamo a cuocere le cotolette a fuoco medio, fino a farle diventare dorate da entrambi i lati.

Quando sono cotte, lasciamo le cotolette alla milanese sopra la carta assorbente da cucina per eliminare il burro in eccesso, regoliamo di sale e serviamo nei piatti da portata, ancora calde e croccanti.

Per gustare una carne ancora più morbida e tenera, prima di iniziarne la lavorazione, è consigliabile immergere le fette di carne cruda nel latte freddo per almeno un'ora.

Poi scoliamole e procediamo come indicato.

Contorni

Croccanti, fondenti o cremosi si alternano con le stagioni rivelandoci il carattere e le proprietà dei territori che li hanno prima generati e poi nobilitati. I contorni italiani non hanno nulla da invidiare alle portate principali e mutano le verdure in piatti golosi.

Carciofi alla giudia

per 4 persone

4 **carciofi** cimaroli o mammole, 1 **limone**, **olio evo** q.b., **sale** q.b., **pepe** q.b.

da ricordare

Mondiamo i carciofi: non dobbiamo sfogliarli troppo, perché in frittura anche le foglie più dure diventano croccanti. Non eliminiamo tutto il gambo, ma teniamone almeno 2/3 cm.

Con le mani bagnate di succo di limone apriamo bene tutte le foglie del carciofo e leviamo il fieno centrale e le spine.

Una volta mondato ogni carciofo, poniamoli via via in una ciotola con acqua e succo di limone per 10 minuti, quindi battiamoli sul piano da lavoro a testa in giù più volte, prima della frittura, per fare in modo che si allarghino bene.

Il trucco per una riuscita perfetta? La doppia frittura!

In una larga padella dai bordi alti scaldiamo a fiamma media abbondante olio evo, immergiamovi i carciofi con il gambo all'insù e cuociamoli per circa 10-12 minuti rigirandoli con l'aiuto di due forchette.

Scoliamo i carciofi e lasciamoli per 15 minuti con il gambo all'insù su carta assorbente, in maniera tale che perdano tutto l'olio in eccesso.

Schiacciamoli un poco con una forchetta per dargli la forma a rosellina, uniamo sale e pepe e spruzziamoli con un po' di acqua ghiacciata, per cui rituffiamoli nell'olio portato nuovamente a temperatura: finiamo la loro cottura, sempre a gambo in su, per altri 2/3 minuti.

Scoliamoli e serviamoli subito ben caldi.

Frico di patate e montasio

per 4 persone

200 g di **patate**, 300 g di **formaggio Montasio**, 150 g di **pancetta affumicata**
1 **cipolla** media, **pepe** e **sale**

Tritiamo grossolanamente la cipolla e rosoliamola in una casseruola insieme alla pancetta tagliata a striscioline o a dadini.
Facciamo appassire per qualche minuto.
Nel frattempo, sbucciamo e grattugiamo le patate.
Versiamo le patate nella padella e amalgamiamo con cipolle e pancetta.
Aggiungiamo un mestolo d'acqua, saliamo, pepiamo leggermente e cuociamo per circa 20 minuti.
A cottura ultimata incorporiamo il formaggio tagliato a fettine, ricoprendo tutta la superficie, lasciamo cuocere ancora qualche minuto.
Per facilitare il compito, passiamo il composto in un altro tegame di circa 20 cm di diametro.
Rosoliamo bene il frico da entrambe i lati, sulla superficie si deve formare una crosticina molto croccante.
Tagliamolo a fette e serviamolo caldo.

Il frico è una ricetta friulana servita come secondo piatto o piatto unico originaria dei monti della Carnia. Nato per consumare i ritagli di formaggio in eccesso dopo la sagomatura delle forme, il suo aspetto è simile ad una frittata con una crosticina croccante all'esterno e un cuore morbido all'interno.
Per assicurarci una cottura uniforme possiamo anche bollire prima le patate e poi aggiungerle schiacciate in padella assieme alle cipolle. Non resterà che distribuire il formaggio, amalgamare e sigillare il composto da entrambi i lati.

Cuori di porro

per 4 persone

4 **porri** piuttosto grandi, 100 g di **fontina valdostana**, 100 g di **lardo d'Arnad** oppure **speck** o **bacon** a fettine sottili

Laviamo accuratamente i porri, eliminiamo la base, la parte verde e le foglie più esterne.
Tagliamo in 2 o 3 pezzi ciascun porro per utilizzare solo la parte più bianca.
Lessiamo i porri a pezzi in acqua bollente salata per 8-10 minuti. Appena cotti trasferiamo i porri su un tagliere e avvolgiamoli con una fetta di speck o lardo.
Disponiamoli ora in una teglia appena unta di olio, quindi inforniamo a 180°C, per 5/6 minuti, fino a quando risultano ben dorati.
Nel frattempo tagliamo a pezzetti non troppo sottili la fontina e distribuiamola sopra i porri.
Cuociamo in forno per altri 3 minuti e fino a che il formaggio non si sarà parzialmente sciolto.
Togliamo dal forno e serviamo i porri ben caldi come ricco contorno, antipasto o piatto unico.

da ricordare

Ipocalorico e ricco d'acqua il porro contiene le vitamine A, C e B oltre a minerali come il ferro, il magnesio e la silice che supporta l'elasticità di ossa e pelle. Il suo consumo, favorisce un'azione rimineralizzante, depurativa e lassativa che lo rendano uno speciale alleato per coadiuvare le attività di fegato, intestino, reni, vescica e vie urinarie.

Gateau di patate

per 6 persone

1 kg di **patate**, 60 g di **mozzarella campana**, 60 g di **scamorza affumicata**, 100 g di **salame napoletano** o **prosciutto cotto** a dadini, 50 g di **Parmigiano**, 2 **uova**, 50 g di **burro**, **noce moscata** q.b., **pane grattugiato** q.b., **sale** e **pepe** q.b.

da ricordare

Lessiamo le patate in acqua salata. Una volta cotte, passiamole nello schiacciapatate direttamente in una ciotola.

Tagliamo a cubetti la scamorza e il salame e mettiamoli nella purea di patate. Strizziamo con molta cura la mozzarella e tagliamola a pezzetti nella ciotola.

Aggiungiamo le uova, il parmigiano, il sale, il pepe, una grattata di noce moscata e amalgamiamo gli ingredienti fino a ottenere un composto omogeneo.

Imburriamo e cospargiamo di pangrattato una pirofila da forno. Adagiamo il composto all'interno della terrina e livelliamolo.

Concludiamo con qualche ciuffo di burro e un po' di Parmigiano grattugiato. Mettiamo il gateau in forno preriscaldato a 180°C per circa 20 minuti.

Gli ultimi 10 minuti portiamo il forno a 200°C fino a che non si forma una bella crosticina dorata sulla superficie.

Sforniamo e serviamo caldo.

A Napoli lo chiamano "gattò" ed è uno dei piatti più amati della tradizione culinaria partenopea nato ai tempi della dominazione borbonica. La leggenda vuole che la pietanza sia stata inventata dagli chef francesi alla corte di Napoli in occasione del matrimonio tra l'arciduchessa Maria Carolina d'Asburgo e Ferdinando IV di Borbone nel 1768.

Puré di fave e cicoria

per 4 persone

300 g di **fave secche**, 800 g di **cicoria**, 2 spicchi **d'aglio**, 3 **foglie di alloro**, **olio extravergine d'oliva** q.b., 1 **peperoncino** essiccato, **sale** q.b., **olio extravergine d'oliva** q.b.

Mettiamo le fave in ammollo in una ciotola con abbondante acqua fredda per circa 12 ore. Trascorso il tempo di riposo scoliamo le fave e sciacquiamole sotto l'acqua corrente.

Mettiamo le fave in una pentola e versiamoci dentro tanta acqua fredda fino a ricoprirle, aggiungiamo uno spicchio d'aglio e le foglie di alloro.

Copriamo la pentola con un coperchio e facciamo cuocere a fiamma bassa per almeno 2 ore, aggiungendo, se necessario, dell'acqua calda nel caso si asciugassero.

Mentre le fave cuociono, sbollentiamo le cicorie velocemente in acqua bollente salata per qualche minuto, scoliamole e teniamole da parte.

Le fave saranno pronte non appena inizieranno a sfaldarsi: a questo punto aggiungiamo un filo d'olio extravergine e sale a piacere e frulliamo con un minipimer.

Serviamo il purè di fave accompagnato dalla cicoria ripassata in padella con un filo d'olio, uno spicchio d'aglio e, se piace, un peperoncino essiccato sminuzzato.

da ricordare

Questo squisito abbinamento ci porta dritti in Puglia, dove viene chiamato anche "ncapriata" svelandoci il legame di questa terra con la lingua e la cultura greca che già nel 450 a.C. vantava il suo "kapyridia", una purea ottenuta dal grano pestato, decantata anche dal commediografo Aristofane nella sua opera, "Le Rane".

Lampascioni fritti

per 5 persone

600 g di **lampascioni**, 200 g di **farina**, 100 g di **pecorino** grattugiato, 2 **uova**, 1 spicchio **d'aglio** 200 ml di **birra chiara** fredda, 1 rametto di **prezzemolo** tritato, 1 cucchiaino di **sale**, 1 l di **olio di semi** per friggere, **pepe nero** per servire

Laviamo i lampascioni, asciughiamoli e incidiamoli al centro in 4 parti. Se c'è tempo, sarebbe meglio lasciarli per tutta la notte in acqua fresca e il giorno dopo risciacquarli per bene: questo passaggio toglie l'eccesso di amaro.

da ricordare

In una terrina uniamo la farina, le uova, il sale, il formaggio, il prezzemolo, l'aglio tritato e mescoliamo aggiungendo pian piano la birra fino a ottenere un impasto omogeneo e senza grumi. Sempre mescolando, aggiungiamo i lampascioni al composto.

Versiamo l'olio per friggere in una pentola capiente e facciamo riscaldare a fiamma media, poi friggiamo a cucchiaiate nell'olio bollente per circa 3 minuti o appena si schiudono a forma di fiore.

Scoliamo i bocconcini di lampascione su carta assorbente da cucina e detergiamo l'olio in eccesso.

Serviamoli caldi cosparsi con sale e pepe nero macinati al momento.

I lampascioni sono un bulbo amaragnolo che appartiene alla famiglia delle piante Liliaceae simili a cipollotti selvatici. Solitamente più conosciuti quando sott'olio o in agrodolce sono una vera chicca della tradizione culinaria di Basilicata e Puglia. Non sempre economici ma dal sapore eccezionale, tanto da essere riconosciuti come Prodotto Agroalimentare Tradizionale Italiano, uniscono una nota amara a un retrogusto dolce e delicato.

Rotolini di peperone

per 4 persone

1 **peperone rosso**, 1 **peperone giallo**, 12 filetti di **acciughe sott'olio**, 6/7 **capperi** dissalati, 3 cucchiai di **pangrattato**, 3 cucchiai di **olio extravergine di oliva**, 1 ciuffo di **prezzemolo** 1 spicchio **d'aglio**, **pepe** q.b., **sale** q.b.

Laviamo i peperoni e dividiamoli a metà, priviamoli dei semi e dei filamenti bianchi.

Cuociamoli in forno sotto il grill per circa 15 minuti, oppure direttamente sulla fiamma del gas girandoli spesso fino a bruciacchiarne la superficie.

Mettiamo i peperoni in un sacchetto per alimenti, facciamoli "sudare" e appena saranno tiepidi spelliamoli e tagliamoli a falde larghe.

Imbiondiamo l'aglio, tagliato a metà, in una padella con l'olio, uniamo i capperi tritati e il pangrattato.

Tostiamo per 5 minuti a fiamma bassa, mescolando spesso; aggiungiamo il prezzemolo tritato, sale, pepe ed eliminiamo l'aglio.

Scoliamo i filetti di acciuga, adagiamo un filetto su ogni striscia di peperone, copriamo di pangrattato tostato e arrotoliamo.

Chiudiamo con uno stecchino e passiamo in forno a 200°C per 4 minuti.

da ricordare

Assolutamente da provare anche con il tonno sott'olio (circa 200 g) al posto delle acciughe o, come nella saporitissina variante alla piemontese, con una crema ottenuta frullando insieme capperi, tonno e acciughe.

Ciambotta

per 4 persone

200 g di **peperoni**, 200 g di **patate**, 200 g di **zucchine**, 200 g di **melanzane**, 100 g di **pomodorini**, 2 **cipolla**, 3 cucchiai di **polpa** o **passata di pomodoro**, **olio di oliva**, **sale** q.b., **pepe** (facoltativo), 5 foglie di **basilico** o **origano**

Peliamo le patate, laviamo e tagliamo a cubetti tutte le verdure, tranne le cipolle che andranno semplicemente affettate al velo. **In una padella** con 3 cucchiai di olio extravergine facciamo soffriggere le cipolle affettate fino a renderle trasparenti, aggiungiamo le melanzane e facciamole cuocere 2 minuti, aggiungiamo i peperoni e le patate e lasciamole cuocere sempre per 2 minuti. Aggiungiamo da ultimo le zucchine e i pomodorini.

Lasciamo cuocere tutte le verdure insieme per qualche minuto e versiamo in padella anche la polpa di pomodoro. **Amalgamiamo**, copriamo con un coperchio e lasciamo stufare le verdure in padella per 10 minuti a fuoco basso mescolando di tanto in tanto. **Qualora le verdure si asciugassero troppo** aggiungiamo 2-3 cucchiai di acqua per mantenerle sempre umide.

Qualche minuto prima di spegnere il fuoco regoliamo di sale, aromatizziamo le verdure con foglie di basilico fresco o origano e proseguiamo fino a ottenere un composto morbido e sugoso.

da ricordare

La ciambotta è la risposta italiana alla ratatouille. La versione lucana veniva utilizzata in campagna come ripieno di pani a cui veniva tagliata la calotta superiore e tolta la mollica per poi essere richiusi e consumati, intrisi di sapore, nei campi all'ora di pranzo. Una "schiscetta" ante litteram di cui non rimaneva una bricola!

Cipolline borettane in agrodolce

per 4 persone

500 g di **cipolline borettane**, 40 g di **burro**, 3 cucchiai di **zucchero**, 3 cucchiai di **aceto balsamico**, 1 pizzico di **sale**

Lasciamo le cipolline in ammollo in acqua fredda per 30 minuti. Trascorso questo tempo, peliamole aiutandoci con un coltellino
Rosoliamole ora per 3 minuti in una padella dove avremo precedentemente fatto sciogliere il burro.
Aggiungiamo il sale, lo zucchero e l'aceto balsamico, facciamo evaporare parzialmente e copriamo con un coperchio.
Lasciamo cuocere a fuoco lento per almeno 40 minuti aggiungendo un po' d'acqua calda per stufare dolcemente le cipolline fino a cottura.
Serviamo le cipolline tiepide.

Le cipolline borettane, inconfondibili per la loro forma minuta e appiattita, prendono il nome dal paese di Boretto nella Bassa Reggiana dove furono coltivate fino agli anni Venti. Oggi la maggior produzione ha sede a Vigatto, in provincia di Parma, e nel veronese. Per la loro dimensione sono apprezzatissime nelle preparazioni sott'olio e sott'aceto.

Catalogna piccante al cartoccio

per 4 persone

500 g di **catalogna**, 30 g di **Parmigiano** grattugiato, 6 **pomodorini** maturi, 2-3 **peperoncini secchi**, 4 cucchiai di **olio extravergine di oliva**, 1 pizzico di **peperoncino**, 1 **limone**, **sale** q.b.

da ricordare

Puliamo la catalogna, eliminiamo la radice e la parte terminale delle foglie, tagliamola a tocchetti di circa 10 cm e laviamola ripetutamente in acqua corrente fredda, in modo da eliminare ogni eventuale residuo di terra; scoliamola.

In una pentola portiamo a bollore poca acqua salata, trasferiamovi la catalogna e cuociamola per 5-6 minuti.

Scoliamola e condiamola con 4 cucchiai d'olio, un pizzico di sale, il peperoncino, il succo e la scorza del limone a pezzetti e i peperoncini secchi.

Trasferiamo la scarola condita in un rettangolo di carta da forno, uniamo i pomodorini lavati e asciugati, il parmigiano, richiudiamo con rafia da cucina il rettangolo di carta in modo da formare un cartoccio e trasferiamo in forno a 180°C. Cuociamo la catalogna per circa 15 minuti, togliamo il cartoccio dal forno e serviamo ben calda.

Due sono i tipi di cicoria asparago che possiamo trovare in commercio: uno più alto, eretto e amaro, composto principalmente da lunghe foglie da consumare cotte, l'altro caratterizzato da germogli interni - le puntarelle - solitamente gustate crude in insalata con aglio, acciughe e briciole di pane come è d'uso nel Lazio e in Campania.

Zucchine alla scapece

per 4 persone

1 kg di **zucchine**, 2 spicchi d'**aglio**, 80 g di **aceto di vino bianco**, 2 rametti di **menta**, **olio extravergine d'oliva** q.b., **sale** q.b.

Mondiamo le zucchine e tagliamole a rondelle non troppo sottili.
In una pentola scaldiamo l'olio fino a temperatura, immergiamo le rondelle di zucchina e friggiamole fino a dorarle leggermente.
Scoliamole con una schiumarola su carta assorbente per detergere l'olio in eccesso e mettiamole in una ciotola, saliamole e condiamole a strati con 1 spicchio d'aglio a fettine e le foglioline di menta tritate.

In un pentolino prepariamo il brodetto: portiamo a ebollizione 6 cucchiai di acqua con 5 cucchiai di aceto di vino e uno spicchio d'aglio
Irroriamo ora le zucchine con l'emulsione all'aceto e lasciamo riposare almeno 3 ore prima di servire.

da ricordare

La marinatura "alla scapece" è un antico sistema di conservazione e condimento che prima di divenire un classico della cucina partenopea fu già degli antichi romani: la parola escapece significa infatti "pietanza di Apicio", il cuoco e scrittore romano che per primo mise a punto questa salsa a base d'aceto. Per una versione più leggera, possiamo cuocere le zucchine in forno ventilato per 20 minuti a 200°C o ancora utilizzare l'aceto balsamico per ottenere un contorno più aromatico.

Dolci

Una selezione di dolci antichi e popolari per eguagliare le preparazioni che ancora oggi contraddistinguono la miglior pasticceria italiana. Da Trieste a Palermo gustiamo insieme i classici della tradizione per iniziare la giornata con slancio e celebrare momenti speciali.

Migliaccio napoletano

per 6 persone

200 g di **semolino**, 350 g di **ricotta**, 500 ml di **latte**, 150 ml di **acqua**, 200 g di **zucchero**, 1 noce di **burro**, 2 **uova**, **essenza di vaniglia**, la scorza di 1 **limone**, 1 bicchierino di **limoncello** 1 pizzico di **sale**, **zucchero a velo** q. b.

In un pentolino scaldiamo il latte e l'acqua con la scorza di limone, la noce di burro e un pizzico di sale.
Raggiunta l'ebollizione togliamo la scorza di limone e aggiungiamo la semola a pioggia lentamente sempre mescolando con una frusta per evitare la formazione di grumi e cuociamo a fiamma media per qualche minuto.
Togliamo dal fuoco, trasferiamo in una terrina e lasciamo raffreddare.

da ricordare

Aggiungiamo un uovo per volta, lo zucchero, la ricotta, il limoncello e la vaniglia.
Amalgamiamo bene fino a ottenere un composto uniforme e trasferiamo il tutto in una tortiera da 22 cm precedentemente infarinata e imburrata.
Livelliamo la superficie con il dorso di un cucchiaio e cuociamo in forno caldo a 180°C per circa 70 minuti, fino a quando il dolce non sarà dorato.
Facciamo raffreddare e spolverizziamo la torta con lo zucchero a velo prima di servire.

Anticamente erano il pane di miglio e il sangue di maiale gli ingredienti principali di questa torta partenopea risalente all'anno 1000. Il sangue, ritenuto dai contadini particolarmente nutriente per affrontare le fatiche della campagna, fu giudicato un retaggio pagano dalla Chiesa e sostituito con i profumi che ancora oggi rimandano alla pastiera.

Sfince di San Giuseppe

per 4 persone

Per la pasta: 250 g di farina 00, 250 g di acqua, 5 uova, 50 g di burro o strutto, 5 g di sale, 1 pizzico di bicarbonato, olio o strutto per friggere q.b..
Per la crema di ricotta: 750 g di ricotta di pecora, 250 g di zucchero a velo, 150 g di zucca candita a dadini, 150 g di gocce di cioccolato fondente
Per decorare: scorze d'arancia candite q.b., ciliegie candite q.b., granella di pistacchi q.b.

Sciogliamo il burro con il sale in un tegame insieme all'acqua e portiamo a bollore. Quindi aggiungiamo la farina setacciata poco alla volta, mescolando continuamente per 5-10 minuti finché il composto non prende il colore della cera e comincia a staccarsi dalle pareti del tegame.

da ricordare

Versiamo l'impasto in una terrina, lasciamolo intiepidire e cominciamo a incorporare un uovo intero per volta fino a ottenere un composto liscio e dalla consistenza cremosa e densa.
Infine, aggiungiamo il bicarbonato e lavoriamo la pasta per qualche altro minuto.
Friggiamo 3-4 cucchiaiate di composto per volta in abbondante olio caldo rigirandoli di tanto in tanto fino a farli gonfiare e dorare bene.
Scoliamo le sfince su carta assorbente in modo da asciugare l'olio in eccesso.

Per la farcia: facciamo ben scolare la ricotta di pecora in un colino e riponiamola in frigorifero finché non avrà perso il siero, quindi setacciamola e mescoliamola per bene in una terrina insieme allo zucchero, le gocce di cioccolato e la zucca candita a dadini.
Incidiamo le sfince e guarniamo con un po' di crema di ricotta sia l'interno che la superficie superiore delle sfince.
Guarniamo ciascuna delle sfince con granella di pistacchi, una ciliegia candita e una scorzetta di arancia candita.

Zuppa inglese

per 8 persone

Per il pan di Spagna: 6 **uova**, 170 g di **farina 00**, 250 g di **zucchero semolato**, 10 g di **burro**, ½ **bacca di vaniglia**, 1 pizzico di **sale**. **Per la crema pasticcera (250 g):** 4 **tuorli d'uovo**, 3 cucchiai di **zucchero**, 15 g di **farina**, 10 g di **fecola di patate**, un pezzetto di **bacca di vaniglia** 2,5 dl di **latte** fresco intero, ½ **limone**. **Per la crema al cioccolato (250 g):** 1 **uovo**, 3 cucchiai di **zucchero**, 15 g di **farina**, 10 g di **fecola di patate**, 70 g di **cioccolato fondente** al 70%, 3 dl di **latte** fresco intero. **Per la panna montata:** 2,5 dl di **panna liquida** fresca, 30 g di **zucchero a velo**. Per decorare: **cacao amaro** q.b., 2 bicchierini di **liquore alkermes**.

In una ciotola montiamo gli albumi a neve ben ferma con un pizzico di sale. A parte montiamo i tuorli con lo zucchero per avere una crema bianca e gonfia, e poi aggiungiamo delicatamente gli albumi a neve. Incorporiamo la farina un po' alla volta con un colino. Aggiungiamo la polpa della vaniglia, mescoliamo e versiamo il composto in una teglia con cerniera imburrata e infarinata. Cuociamo per 30 minuti a 180°C finché il pan di Spagna non è bello ambrato.

Per la crema pasticcera: sbattiamo i tuorli con lo zucchero in una bastardella finché il composto non è chiaro e liscio. Scaldiamo il latte con la vaniglia e la scorza di ½ limone e lasciamo intiepidire coperto. Eliminiamo la bacca e la scorza e aggiungiamo la farina e la fecola continuando a sbattere con una frusta. Assaggiamo e regoliamo di zucchero. Passiamo ora la bastardella a bagnomaria e cuociamo, mescolando, finché la crema non si addensa. Trasferiamo la bastardella in un recipiente con acqua e ghiaccio, continuando a girare per 5 minuti. **Per la crema al cioccolato**, ripetiamo lo stesso procedimento della crema pasticcera sciogliendo il cioccolato a pezzi nella crema in cottura a bagnomaria.

da ricordare

Affettiamo il pan di Spagna in rettangoli alti 2 cm e dividiamoli in tre parti. Distribuiamo 1/3 dei rettangoli sul fondo di una teglia e irroriamo con 1/3 di alkermes. Copriamo con la crema al cioccolato, un altro strato di pan di Spagna e alkermes. Versiamo la crema pasticcera e disponiamo un ultimo strato di pasta, alkermes e panna montata, ricavata montando la panna liquida con lo zucchero a velo. Decoriamo infine con il cacao.

Torta sarda con mele e ricotta

per 8 persone

200 g di **farina**, 50 g di **frumina**, 50 ml di **olio di semi**, 230 g di **zucchero** + 8 cucchiai per il fondo, 4 **uova**, 250 g di **ricotta**, 1 bustina di **lievito**, 50 g di **uvetta**, 20 g di **pinoli**, 15 g di **burro**, 2 **mele**, 1 fialetta di **essenza naturale di vaniglia**

In una terrina mescoliamo la ricotta con i tuorli e lo zucchero fino a ottenere una crema. Aggiungiamo la farina a pioggia, la frumina, l'essenza di vaniglia e il lievito. Ultimiamo aggiungendo al composto l'olio e gli albumi montati a neve.

Imburriamo e infariniamo una tortiera e sul fondo mettiamo i fiocchetti di burro, 8 cucchiai di zucchero e sopra le uvette precedentemente ammollate in acqua e i pinoli.

Sbucciamo due mele, priviamole del torsolo e tagliamole a fettine molto sottili.

Disponiamole nella tortiera e versiamovi sopra il composto. Facciamo cuocere a 170°C per circa 40 minuti.

Rimane morbidissima fino a 3 giorni!

La pasticceria sarda fa buon uso degli ingredienti della tradizione agricola e pastorale dell'isola oltre ai profumi e alle spezie importate da popoli lontani. Frutta secca, frutta candita, agrumi, formaggio, miele e glassa sono i principali elementi che possiamo ritrovare assemblati con cura artigianale in creazioni dal valore simbolico, per forma e decorazione, che si tramandano di casa in casa.

Cannoli alla ricotta

per 4 persone

Per la "scorcia": 300 g di farina 00, 30 g di zucchero semolato, 30 g di burro, 1 uovo, Marsala secco q.b., 5 g di lievito per dolci, olio di semi d'arachide q.b., strutto q.b., sale q.b.. **Per il ripieno:** 400 g di ricotta di pecora, 200 g di zucchero a velo, 50 g di cioccolato fondente sminuzzato, 1 pizzico di cannella. **Per decorare:** 30 g di pistacchi tritati, zucchero vanigliato q.b.

Sciogliamo il burro a bagnomaria e uniamolo in una ciotola con la farina setacciata, il lievito, un tuorlo, lo zucchero e il sale.
Mescoliamo aggiungendo il marsala fino a ottenere un impasto morbido, copriamo con pellicola alimentare e lasciamo riposare per 2 ore.

Poniamo la ricotta stacciata in una ciotola, amalgamiamola con lo zucchero a velo fino a ottenere un composto cremoso. Uniamo il cioccolato spezzettato e la cannella mescolando accuratamente.
Stendiamo la pasta tirandola molto sottile, tagliamola in quadrati di circa 10 cm poi avvolgiamoli sugli appositi tubi per cannoli unti d'olio, congiungendo i bordi e spennellandoli con l'albume battuto.
In una padella antiaderente scaldiamo l'olio con un po' di strutto e immergiamoci i tubi, uno per volta.
Quando le "scorce", ovvero i cannoli sono dorati, scoliamoli e asciughiamoli su carta assorbente. Lasciamoli raffreddare, quindi stacchiamoli dai tubi metallici e farciamoli con la ricotta.
Decoriamo i bordi con pistacchi tritati oppure scorze d'arancia o ciliegie candite, copriamo con zucchero vanigliato.

da ricordare

Ricciarelli senesi

per 8 persone

200 g di **mandorle**, 150 g di **zucchero semolato**, 30 g di **farina 00** + 10 g, scorza di 1 **arancia**, 1 **bacca di vaniglia**, **estratto di mandorle** (qualche goccia), 10 g di **zucchero a velo**, 1 punta di **bicarbonato**, 1 punta di **lievito per dolci**.
Da aggiungere dopo il riposo: 30 g d'**albumi**, 10 g di **zucchero a velo**.
Per lo sciroppo: 20 g di **zucchero semolato**, 1 cucchiaio di **acqua**

Tostiamo per una decina di minuti le mandorle in forno a 180°C, tritiamole finemente nel mixer insieme allo zucchero semolato, la scorza dell'arancia, i semi di vaniglia, 30 g di farina, l'aroma alle mandorle ed amalgamiamo bene il tutto.
A parte in un pentolino prepariamo lo sciroppo unendo acqua e zucchero, una volta che gli ingredienti si sono ben amalgamati, versiamo lo sciroppo nell'impasto a base di mandorle e lavoriamo velocemente, infine uniamo lo zucchero a velo, 10 g di farina, il bicarbonato e il lievito precedentemente mescolati.
Alla fine della lavorazione otterremo un impasto piuttosto asciutto e sbricioloso. Copriamo con un panno umido e lasciamo riposare al fresco per 12 ore circa.
Trascorso il tempo necessario, riprendiamo l'impasto ed aggiungiamovi gli albumi e lo zucchero a velo.
Lavoriamo il tutto fino ad ottenere un impasto compatto e malleabile.

Spolveriamo la spianatoia con un po' di zucchero a velo, formiamo dei cilindri del diametro di circa 4 cm e tagliamoli a fette spesse 1 cm. Cerchiamo di dare una forma piuttosto arrotondata alle singole fette e spolveriamo i ricciarelli con abbondante zucchero a velo.
Adagiamo i biscottini su una teglia rivestita con carta forno e cuociamo a 150°C per circa 15 minuti o fino a quando non si formeranno le classiche crepe sulla superficie.
Gustiamo i biscotti freddi e conserviamoli in una scatola di latta.

Tortine veneziane mignon

per 4 persone

500 g di **farina 00**, 175 g di **burro**, 150 g di **zucchero semolato**, 25 g di **lievito di birra** 20 g di **miele**, 3 **uova**, 15 **mandorle spellate**, un pizzico di **sale**.

Per decorare: 50 g di **granella di zucchero**, 1 **albume**, 100 g di **zucchero a velo**

Mettiamo sulla spianatoia 100 g di farina; versiamo il lievito di birra, diluito con poca acqua tiepida, impastiamo aggiungendo altra acqua tiepida fino ad ottenere un impasto mobido; formiamo un panetto, incidiamolo con un taglio a croce, copriamolo con un canovaccio e facciamolo lievitare per 30 minuti.

Su una spianatoia poniamo 400 g di farina, lo zucchero, un pizzico di sale, il burro morbido, il miele e 2 tuorli.

Impastiamo per qualche minuto, uniamo il panetto di pasta lievitata e tanta acqua tiepida quanta ne occorre per ottenere un impasto di giusta consistenza, aggiungiamo le mandorle e lavoriamolo ancora; formiamo una palla, poniamola in una ciotola infarinata, copriamola con un panno e facciamo lievitare per 1 ora.

Quando l'impasto avrà raddoppiato il suo volume lavoriamolo e dividiamolo in 4 parti che lasceremo lievitare ancora per 30 minuti.

Poniamo gli impasti su teglia ricoperta con carta da forno, spennelliamoli con l'uovo sbattuto e cuociamo a 180°C per 30 minuti.

Per la glassa decorativa: montiamo a neve l'albume con uno sbattitore elettrico e lavoriamolo aggiungendo lo zucchero a velo setacciato poco alla volta.

Versiamo la glassa sulle veneziane, cospargiamo con granella di zucchero e lasciamo raffreddare prima di servire.

Sbrisolona

per 4 persone

200 g di **farina 00**, 200 g di **farina di mais** fine, 200 g di **mandorle** spellate
150 g di **zucchero semolato**, 1 cucchiaio di **zucchero a velo**, 20 ml di **Marsala**, 1 **limone**,
120 g di **burro**, 100 g di **strutto**, 2 **uova**, 1 pizzico di **vanillina**, 1 pizzico di **sale**

Tritiamo con un mixer metà delle mandorle e teniamole da parte.
Sul piano di lavoro disponiamo a fontana le farine mescolate tra loro e nel centro mettiamo lo zucchero, i tuorli, le mandorle tritate, il Marsala, la scorza grattugiata del limone, un pizzico di sale e uno di vanillina.
Mescoliamo bene gli ingredienti, riformiamo la fontana e nel centro mettiamo il burro fatto ammorbidire a temperatura ambiente e lo strutto.
Impastiamo nuovamente affinché i singoli ingredienti si amalgamino bene tra loro.
Rivestiamo con carta da forno uno stampo, imburriamo e infariniamo leggermente la carta, distribuiamo la pasta sbriciolandola accuratamente formando uno strato uniforme, poniamo le mandorle intere sulla superficie della torta.

Prima di infornare battiamo con un paio di colpi secchi la base dello stampo sul piano di lavoro, in modo da colmare gli eventuali spazi vuoti che si potrebbero formare fra le "briciole" della pasta.

da ricordare

Cuociamo in forno a 180°C per 1 ora, lasciamo raffreddare e serviamo spolverizzando con lo zucchero a velo.

Amorpolenta

per 6/8 persone

125 g di **burro**, 135 g di **zucchero a velo**, 75 g di **farina**, 100 g di **farina di granturco** macinata fina, 75 g di **mandorle** sbucciate, 2 **uova**, 3 **tuorli**, 1 cucchiaino di **lievito per dolci** 1 bicchierino di **liquore Strega**, 1 bustina di **vanillina**, **burro** e **farina** per lo stampo

In una casseruola facciamo sciogliere il burro e lasciamolo intiepidire.
Peliamo le mandorle e tritiamole finemente. Setacciamo assieme le due farine, il lievito e la vanillina.
In una ciotola versiamo burro e zucchero a velo (conservandone circa 10 g), e mescoliamo con delicatezza finché il composto è gonfio e omogeneo.
Aggiungiamo le uova e i tuorli, uno alla volta, incorporandoli perfettamente.
Versiamo il liquore, il composto di farina e il trito di mandorle, poi mescoliamo con cura.
Imburriamo e infariniamo uno stampo a cassetta e versiamoci il composto, livellando bene la superficie.
Inforniamo il dolce a 170°C e facciamo cuocere per circa 50 minuti.
Una volta cotto, lasciamolo raffreddare, sformiamo e cospargiamo l'amorpolenta con lo zucchero a velo rimasto.

da ricordare

Panone bolognese

per 8 persone

500 g di **farina**, 250 g di **zucchero**, 200 g di **uva sultanina**, 150 g di **mandorle pelate** 100 g di **cioccolato fondente**, 100 g di **mostarda bolognese**, 100 g di **miele**, 50 g di **pinoli** 50 g di **scorza d'arancia candita** o di **amarene candite** rosse e verdi, 30 g di **cacao amaro**, 350 ml di **latte**, 50 ml di **vino bianco**, 1 bustina di **lievito per dolci**

In una ciotola amalgamiamo la farina, il latte, lo zucchero, l'uva sultanina precedentemente ammorbidita in acqua tiepida, il cioccolato fondente a pezzetti, il cacao amaro, la mostarda, il miele, il vino, la scorza d'arancia a pezzetti, 2/3 delle mandorle pelate, 2/3 dei pinoli e le amarene.

Mescoliamo accuratamente e lasciamo riposare l'impasto per 2 ore.

Trascorso il tempo di riposo riprendiamo l'impasto aggiungiamo il lievito setacciato e amalgamiamo tutto bene.

Versiamo l'impasto in uno stampo imburrato, decoriamo con le mandorle e i pinoli rimanenti e i canditi.

Cuociamo in forno per circa 1 ora a 180°C.

Una volta che il dolce è pronto, lasciamolo raffreddare e avvolgiamolo in un panno pulito.

Il sapore ottimale sarà raggiunto dopo 4-5 giorni di riposo.

da ricordare

Ricetta tipica della provincia di Bologna, questa torta ricca di ingredienti e a lunga conservazione si gusta soprattuto nei periodi di festa.

Fave triestine

per 6 persone

250 g di farina di mandorle, 130 g di farina 00, 200 g di zucchero semolato, 3 albumi d'uova, 40 g di cacao amaro, 15 ml di liquore Alkermes, 15 ml di acqua di rose, ½ stecca di vaniglia, sale q.b.

Versiamo in una ciotola capiente la farina di mandorle, quella bianca, lo zucchero e un pizzico di sale.
Incorporiamo a poco a poco gli albumi e lavoriamo l'impasto fino a quando non diventa morbido e omogeneo.
Se dovesse risultare troppo molle aggiungiamo ancora un po' di farina.
Suddividiamo il preparato in 3 parti uguali e uniamo alla prima i semi contenuti nella stecca di vaniglia, alla seconda il liquore e l'acqua di rose e alla terza il cacao.
Lavoriamo i 3 diversi impasti separatamente su una spianatoia e formiamo tante palline della grandezza di una nocciola.
Disponiamo i dolcetti su una teglia rivestita con un foglio di carta da forno e cuociamoli in forno caldo a 100°C per circa 2 ore.
Facciamo intiepidire le "fave" prima di consumarle.

da ricordare

Questi dolcetti triestini richiamano l'usanza di distribuire le fave come buon auspicio durante i riti funebri. Ancora oggi, seppur prodotte durante tutto l'anno, sono regalate soprattutto durante il periodo di commemorazione dei defunti.

Bonet

per 6 persone

½ litro di **latte**, 100 g di **amaretti**, 80 g di **zucchero**, 3 **uova** + 2 **tuorli**, 1 cucchiaio di **rum**
20 g di **cacao in polvere**, 1 **limone**, 100 g di **zucchero** per il caramello

Mettiamo un pentolino sul fuoco con il latte e la scorza grattugiata del limone. Portiamo a leggerissima ebollizione e spegniamo la fiamma.
In un'altra pentola mettiamo 100 g di zucchero, sciogliamolo a fiamma bassa, mescolando continuamente. Spegniamo a scioglimento compiuto: lo zucchero dovrà avere un colore dorato e non scuro.

da ricordare

Versiamo il caramello in uno stampo e lasciamo raffreddare.
Tritiamo finemente gli amaretti, fino a ridurli in polvere.
A parte, in una ciotola, sbattiamo le uova, aggiungiamo lo zucchero, il cacao in polvere, il latte tiepido, il rum e gli amaretti tritati. Amalgamiamo con cura fino a ottenere un composto senza grumi.
Versiamo il composto nello stampo con il caramello raffreddato.
Mettiamo lo stampo dentro una teglia più grande contenente dell'acqua bollente (a bagnomaria) e inforniamo il tutto per circa 40 minuti a 180°C. A cottura ultimata, estraiamolo dal forno e lasciamo raffreddare a temperatura ambiente.
Una volta raffreddato il bonet, mettiamolo in frigorifero per almeno 3 ore coprendo lo stampo con della stagnola.
Serviamolo accompagnato da amaretti interi o sbriciolati.

Questo dolce al cucchiaio, tipico delle Langhe, prende il suo nome dal recipiente di rame a forma di berretto in cui tradizionalmente era cotto. Bunet, in dialetto piemontese significa proprio cappello.

Baicoli veneziani

per 8 persone

400 g di **farina 00**, 200 ml di **latte**, 50 g di **burro**, 50 g di **zucchero**, 15 g di **lievito di birra**, **sale** q.b.

Su una spianatoia disponiamo a fontana 100 g di farina, versiamo al centro il lievito diluito in poco latte tiepido e impastiamo fino a ottenere un composto solido.

Formiamo una palla, incidiamo a croce la parte superiore con un coltello appuntito, copriamo con un canovaccio e lasciamo lievitare fino al raddoppio del volume per almeno 30 minuti in un luogo tiepido.

Trascorso il tempo di riposo versiamo sulla spianatoia la farina rimasta, lo zucchero, il burro, ammorbidito a temperatura ambiente, un pizzico di sale e la pasta lievitata.

Lavoriamo l'impasto e aggiungiamo a filo tanto latte quanto sarà necessario a ottenere una consistenza simile a quella del pane.

Dividiamo la pasta in 8 parti e formiamo dei piccoli cilindri lunghi circa 4 cm.

Imburriamo leggermente una teglia da forno e disponiamovi all'interno i cilindri, distanziandoli uno dall'altro; copriamoli con un canovaccio e lasciamoli riposare per un'ora.

Cuociamo in forno a 180°C per 15 minuti, sforniamo e lasciamo raffreddare a temperatura ambiente per 24 ore.

Affettiamo obliquamente i cilindri di pasta per ricavare i nostri biscottini, disponiamoli su una teglia e cuociamoli ancora per 2 minuti.

da ricordare

Kranz

per 4 persone

500 g di **pasta sfoglia** pronta. **Per la pasta lievitata:** 300 g di **farina 00**, 30 g di **zucchero semolato**, 15 g di **lievito di birra**, 25 g di **burro**, 2 **uova**, 5 cucchiai di **latte**, **sale** q.b.,
Per farcire e guarnire: 100 g di **uvetta sultanina**, 50 g di **granella di zucchero**, 20 g di **burro**, 1 **uovo**, **vino bianco dolce** q.b.

Prepariamo la pasta lievitata sciogliendo il lievito di birra nel latte reso tiepido, aggiungiamo un pizzico di sale e impastiamo con 50 g di farina. Formiamo un panetto e facciamo lievitare l'impasto coperto da un canovaccio per 30 minuti.
Impastiamo la farina rimasta con il burro, le uova e lo zucchero, amalgamiamola al primo impasto appena pronto e mettiamo il tutto a riposare, coperto con un canovaccio, per 4 ore.
Ripetiamo il procedimento altre due volte, comprese le 4 ore di lievitazione.
In una ciotola mettiamo l'uvetta lavata e asciugata ad aromatizzare nel vino bianco dolce per almeno 30 minuti.
Su una spianatoia leggermente infarinata tiriamo la pasta lievitata con il mattarello e diamole una forma rettangolare, facciamo lo stesso con la pasta sfoglia pronta.
Spennelliamo d'uovo la pasta lievitata, distribuiamovi l'uvetta strizzata, sovrapponiamo la pasta sfoglia e attorcigliamo delicatamente le due paste a formare una treccia.
Guarniamo con granella di zucchero, traferiamo il kranz su una teglia ricoperta di carta da forno e cuociamo a 180°C per 40 minuti.

Nel prossimo numero

RICETTE ANTI SPRECO

NUOVE RICETTE CREATE CON GLI AVANZI

BONTÀ, GUSTO E TRADIZIONE IN CUCINA

IN EDICOLA DAL 15 SETTEMBRE

Cucina tradizionale

Bimestrale- prezzo di copertina 3,90 €
COTTO&CRUDO.it
www.cottoecrudo.it
redazione@cottoecrudo.it

La Divisione Cucina di Sprea edita anche:

Ricette Tradizionali, Il dolce la DOLCE, Torte della Nonna, La mia cucina Vegetariana

Business Unit Manager: Ambra Palermi

Fotografie:©adobestock.com, archivio Sprea, depositphotos®

Sprea S.p.A.
Sede Legale: Via Torino, 51 20063 Cernusco Sul Naviglio (Mi) - Italia
PI 12770820152- Iscrizione camera Commercio 00746350149
Per informazioni, potete contattarci allo 02 924321

CDA: Luca Sprea (Presidente), Alessandro Agnoli (Amministratore Delegato), Maverick Greissing

ADVERTISING, SPECIAL PROJECTS & EVENTS
Marketing: Mauro Fabbri - maurofabbri@sprea.it
Segreteria: Emanuela Mapelli - Tel. +39 0292432244 - emanuelamapelli@sprea.it
Events Production: Giulia Sprea - giulia@sprea.it

SERVIZIO QUALITÀ EDICOLANTI E DL
Sonia Lancellotti, Virgilio Cofano : tel. 02 92432295/440 - distribuzione@sprea.it

ABBONAMENTI E ARRETRATI
Abbonamenti: si sottoscrivono on-line su www.sprea.it/cucinatradizionale
Mail: abbonamenti@sprea.it
Fax: 02 56561221- Tel: 02 87168197 (lun-ven / 9:00-13:00 e 14:00-18:00)

Il prezzo dell'abbonamento è calcolato in modo etico perché sia un servizio utile e non in concorrenza sleale con la distribuzione in edicola
Arretrati: si acquistano on-line su www.sprea.it
Mail: store@sprea.it
Fax: 02 56561221- Tel: 02 87168197 (lun-ven / 9:00-13:00 e 14:00-18:00)
www.sprea.it

FOREIGN RIGHTS
Gabriella Re: tel . 02 92432262 - international@sprea.it

SERVIZI CENTRALIZZATI
Art director: Silvia Taietti
Grafici: Marcella Gavinelli, Alessandro Bisquola, Nicolò Digiuni, Tamara Bombelli, Luca Patrian
Coordinamento: Gabriella Re, Silvia Vitali , Ambra Palermi, Alessandra D'Emilio, Roberta Tempesta, Elisa Croce, Laura Vezzo, Laura Galimberti, Michela Lampronti, Francesca Sigismondi, Tiziana Rosato, Milena Sacchi
Amministrazione: Erika Colombo (responsabile), Irene Citino, Sara Palestra, Danilo Chiesa, Desirée Conti - amministrazione@sprea.it

Cucina Tradizionale, testata registrata al tribunale di Milano il 11/03/2008 con il numero 174.
ISSN: 1974-1537

Direttore responsabile: Luca Sprea

Distributore per l'Italia:
Press-Di Distribuzione stampa e multimedia s.r.l. - 20090 Segrate
Distributore per l'Estero : SO.DI.P S.p.A. Via Bettola, 18 - 20092 Cinisello Balsamo (MI)
Tel. +390266030400 - Fax +390266030269 - sies@sodip.it - www.sodip.it
Stampa: Arti Grafiche Boccia S.p.A.- Salerno